



ツナレタス

【材料（2人分）】 レタス外側3枚程度 たまねぎ小1個 ツナ缶1缶
しょうゆ小さじ1 ごま油小さじ1 塩・こしょう適量

【作り方】

- ① レタスは外側や一番内側の生食（サラダ）するには硬めのところを、手でちぎるか、はさみで適当な大きさにして、水洗いしたら水気を切っておく。
- ② しょうゆとごま油を混ぜておく。
- ③ たまねぎは皮をむき、4または8分割程度に切る。（スライサー等で薄切りにしてもOK。その場合は加熱時間を短くする。）
- ④ ツナ缶は油分を軽く切り、耐熱容器に移し③を入れ、こしょう（ツナ缶が無塩だったら塩も）を加えたら、ラップ（蓋）をして電子レンジで1～2分加熱する。（たまねぎが少し透き通る程度）
- ⑤ ④にレタスを加え混ぜたら、ラップをせずに30秒位電子レンジで加熱する。②を上から全体にかける。

■ポイント

レタスはサラダだけでなく、加熱してもシャキシャキでおいしいです。かさも減り、量を多く食べることができます。

栄養価（1人分）

エネルギー 137kcal たんぱく質 6.0g 脂質 9.7g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 1.3g

レシピ提供 | 幸区地域教育会議