

●作ってみませんか【平成20年8月1日号】

ツナそぼろのサラダ菜巻き

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

ツナ缶でふりかけを作りました。市販の乾燥品とは違い、しっとりまろやかで、しっかりと魚と野菜を食べていることが実感できます。手作りの安心感ですね。サラダ菜で巻くので歯ごたえもあり、さわやかな朝食に最適です。



ツナそぼろは、常備食にもなります。

●材料(4人分)

ごはん4杯分・ツナそぼろ80g・サラダ菜適宜・コショウ少々・

ツナそぼろ(玉ねぎ30g・ツナ缶80g・みりん大さじ1/2・しょうゆ大さじ1/2・生姜汁小さじ1/2)

●作り方

①ツナそぼろは、玉ねぎをみじん切りにし、オイルを切ったツナとフライパンで弱火でいりつける。／②玉ねぎがしんなりし、ツナがそぼろ状になったら、調味料を加え、汁気が少なくなるまでいりつけば出来上がりです。／③ごはんに混ぜ、8個のおにぎりを作る。サラダ菜(または、レタス)を巻く。

※ツナ缶はオイルを切って炒めているのでヘルシーです。お子さんのおやつや、白いごはんにふりかけてもおいしくいただけます。