

## 簡単 02



レンジで  
出来ちゃう！

# ツナの和風サラダ

麦ご飯/ツナの和風サラダ 豆腐ドレッシング/  
ほうれん草としいたけの和風スープ



【主食】麦ご飯 (180g)

【主菜】ツナの和風サラダ 豆腐ドレッシング

### 材料 (1人分)

水菜 中 1 株 (30g)  
かぼちゃ一口大サイズ 3 個分 (70g)  
ブロッコリー 3 房 (50g)  
乾燥カットわかめ 小さじ 1 (1g)  
絹豆腐 1/3 丁 (100g)

A  
水 15ml  
レモン汁 小さじ 2  
味噌 小さじ 1  
砂糖 小さじ 1  
すりごま 小さじ 1  
ごま油 小さじ 1/2  
B  
ライトツナ 1 缶 (50g)  
(オイル漬け)  
ホールコーン 大さじ 2 (20g)

### 作り方

- 1 水菜はざく切りにし、かぼちゃは種と皮を取り除いて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、わかめは水で戻して水気をきる。
- 2 耐熱皿に①のかぼちゃとブロッコリーを広げ、水大さじ 1 (分量外) をふってふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 3 分加熱する。
- 3 豆腐は水気をきってボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、A を加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に残りの①、②、B を盛り付け、③をかける。



## 【汁物】ほうれん草としいたけの和風スープ

### 材料 (1人分)

生しいたけ 小 1 個 (10g)  
長ねぎ 1/5 本 (20g)  
ほうれん草 1/5 束 (40g)  
A  
水 100ml  
みりん 小さじ 1/2  
和風だし 小さじ 1/3  
(顆粒)  
しょうゆ 小さじ 1/3

### 作り方

- 1 しいたけは軸を取って薄切りにし、軸は細かく裂く。長ねぎは斜め切りにする。
- 2 耐熱皿にほうれん草をのせて水大さじ 1 (分量外) をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 1 分 30 秒加熱し、水にさらして水気をしぼり、ざく切りにする。
- 3 耐熱ボウルに①と水大さじ 2 (分量外) を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分加熱し、A と②を加えて混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約 4 分加熱し、しょうゆを加えて混ぜ、器に盛る。

※記載の食材量は全て正味量です。  
※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。  
※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 635kcal	炭水化物 89.6g	たんぱく質 22.4g	脂質 18.4g	食塩 2.1g
食物繊維総量 12.0g	カリウム 1293mg	マグネシウム 154mg	β-クリプトキサンチン 95μg	ビタミン B6 0.7mg
葉酸 227μg	パントテン酸 2.0mg	ピオチン 16.5μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 17.2 脂質 14.1 炭水化物 68.7	