



まぐろ水煮 使用レシピ



～開けてすぐに使える、骨なしまぐろフレーク～

★ツナとマカロニのカレー炒め★

材料名(1人前)	数量(g)
まぐろ水煮	5
マカロニ(乾)	4
玉ねぎ	4
人参	3
グリーンピース(ゆで)	2
牛乳	0.5
油	0.5
パウミー	0.3
カレー粉	0.2
水	4

<作り方>

- ① マカロニをゆでる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、人参は短冊切りにする。
- ③ 牛乳、パウミー、カレー粉、水を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、玉ねぎ、人参、グリーンピースを炒める。
- ⑤ まぐろ水煮、マカロニを加えて炒め、③のたれを入れて味を調える。



- 人気のカレー味に、かつおだしのコクを加えて仕上げた炒めものです。
- ミックスベジタブルを使用すると、野菜を切る手間が省け、簡単に出来上がります。

★まぐろ入りうの花★

材料名(1人前)	数量(g)
おから	25
まぐろ水煮	7
人参	3
しいたけ(生)	2
絹さや	2
醤油	3
砂糖	3
油	2
パウミー	0.3
水	30

<作り方>

- ① 人参、しいたけをせん切りにする。
- ② 絹さやは下ゆでし、斜めに切る。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、まぐろ水煮、人参、しいたけ、おからを炒める。
- ④ 醤油、砂糖、パウミー、水を加えて煮含める。
- ⑤ 仕上げに絹さやを加える。



- かつおだしがたっぷりとしみ込んだおからに、まぐろフレークのうま味が加わったうの花です。

★ひじきとツナの中華風サラダ★

材料名(1人前)	数量(g)
ほうれん草	60
まぐろ水煮	10
ひじき(乾)	1
酢	4
醤油	2
砂糖	1.5
ごま油	0.8

<作り方>

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。ひじきは水戻しして、軽くゆでる。
- ② 酢、醤油、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ほうれん草、まぐろ水煮、ひじきを混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。



- ごまの風味のきいたさっぱりとした中華風のツナサラダです。
- 鉄分豊富なひじきを、おいしく摂取できる一品です。
- お好みに応じて、ドレッシングをかえていただくと、さまざまな味が楽しめます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
カレー炒め	32kcal	2.2g	0.7g	4.2g	63mg	51mg	21mg
うの花	71kcal	3.8g	3.0g	7.4g	244mg	142mg	48mg
ひじきサラダ	40kcal	4.2g	1.1g	4.2g	183mg	500mg	53mg