



まぐろ油漬け使用レシピ

～開けてすぐに使える、まぐろフレーク～

★ツナトマトピラフ★

材料名(1人前)	数量(g)
精白米	90
まぐろ油漬け	30
ミックスベジタブル	25
ケチャップ	10
バター	1
フィオン	2
塩	1.2
こしょう	少々
水	105

<作り方>

- ① 米を研ぎ、水気を切る。
- ② たまねぎはさいの目切りにする。
- ③ 米、まぐろ油漬け、ミックスベジタブルに、ケチャップ、バター、フィオン、塩、こしょう、水を加えてよく混ぜ合わせ、炊く。



- 具材を混ぜ合わせて炊くだけで、簡単にトマト風味のツナピラフが出来上がります。
- お好みに応じて、ごはんを卵で包み、オムライスにしてもおいしくお召し上がりいただけます。
- **フィオン**を使用し、コクのあるツナピラフに仕上げました。**フィオン**は食塩を加えておりませんので、お好みの塩加減に調整していただけます

★ツナとかぶの煮物★

材料名(1人前)	数量(g)
かぶ	70
まぐろ油漬け	20
しょうが	1
醤油	4
みりん	3
リッキーS	1
水	50

<作り方>

- ① かぶを根と葉に分け、食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがはせん切りにしておく。
- ③ 鍋にかぶ(根)、みりん、リッキーS、水を加えて熱し、煮る。
- ④ まぐろ油漬け、かぶ(葉)、しょうが、醤油を加え、柔らかくなるまで煮る。



- やわらかなかぶに、まぐろのうま味とかつおだしがたっぷりしみこんだ煮物です。
- しょうがを加え、さっぱりとした後味に仕上げました。
- 薄めるだけでおいしいだし汁ができる液体だし『**リッキーS**』を使用すると、だし汁をとる手間がかからず、作業時間が短縮できます。

★まぐろとオクラのさっぱりごま和え★

材料名(1人前)	数量(g)
まぐろ油漬け	10
オクラ	20
人参	5
すりごま	3
味噌	2
砂糖	1.5
醤油	0.6
リッキーS	0.2
水	3

<作り方>

- ① オクラをゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参はせん切りにし、ゆでる。
- ③ すりごま、味噌、砂糖、醤油、リッキーS、水を混ぜ合わせ、ごま味噌を作る。
- ④ まぐろ油漬け、オクラ、人参をごま味噌で和える。



- 和えるだけで簡単に、だしのきいた、まぐろとオクラのさっぱりごま和えが出来上がります。
- 甘めの味付とごまの香ばしさが楽しめる一品です。
- 薄めるだけでおいしいだし汁ができる液体だし『**リッキーS**』を使用すると、だし汁をとる手間がかからず、たいへん便利です。

【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
ツナライス	434kcal	13.0g	6.5g	77.5g	676mg	270mg	169mg
煮物	71kcal	5.3g	3.2g	5.1g	311mg	265mg	68mg
ごま和え	59kcal	3.5g	3.3g	4.3g	160mg	118mg	54mg

株式会社 マルハチ村松