

玉ネギとツナの和え物(副菜)



材料(4人分) 調理時間 20分

玉ネギ 300g、ツナ水煮缶 1缶、
スイートコーン缶 60g、小ネギ少々

【調味料A】

砂糖・しょうゆ・酢・白いりごま 各大さじ1
ごま油 小さじ2

1人当たりの栄養価

エネルギー 85kcal、食塩相当量 0.8g、
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

玉ねぎの辛味抜きには水にさらす方法もありますが、空気にさらすことで水っぽくならず辛味を抜くことができます。

今回のレシピは、コーンのほかに、ゆでたアスパラガスやスナップエンドウなど季節の彩りを加えてみるのもおすすめです。

作り方

- ① 玉ネギは薄切りにし、重ならないように広げて空気に10分さらす。
- ② ツナ缶、コーン缶の汁気を切る。
- ③ ボウルに【調味料A】を混ぜ合わせ、①②を入れてよく和えて冷蔵庫で30分程ねかせる。
- ④ 器に盛り付けて、小口切りにした小ネギを散らす。

広報しろい 2026年5月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)