



豆苗のツナ和え



包丁・まな板を使わなくても、作れます



●栄養価 (1人分)
エネルギー 232kcal
たんぱく質 17.0g
脂質 15.6g
食塩相当量 2.4g

●材料 (1人分)

豆苗 1袋 (100g)
ツナ缶(オイル漬け) 1缶 (70g)
めんつゆ(3倍希釈) 大さじ1

●作り方

- ① 豆苗は根元をハサミで切り落として洗い、3等分に切る。
- ② 耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。(500Wで2分)
- ③ 加熱した豆苗にツナ(油も一緒に)、めんつゆを入れて和える。

●アドバイス

- ・大人の分ならラー油をプラスするのもおすすめです。
- ・豆苗の代わりに水菜を使う場合は、加熱せずに混ぜるだけです。

かんたん
ステップ



STEP 1

豆苗をハサミで切り、電子レンジで加熱する。



STEP 2

ツナ、めんつゆを加えて和える。

【切った豆苗は、もう1回食べられます】



- ペットボトルの底に置く。根が浸かるように、水を入れる。
※水は1日1回(夏はなるべく2回)変える。
- 伸びた豆苗を切って使う。