



食改さんのおすすめレシピ

豆苗とツナのレンチン和え



材料（4人分）

- 豆苗 1 袋
- ツナ水煮（缶） 1 缶
- ごま油 小さじ1
- A {
 - 中華だしの素 小さじ1
 - おろしにんにく 2 g (チューブは2cm)
 - 砂糖 小さじ1

作り方

- ①豆苗は洗って根と種を切り落とし、ざく切りにする。
- ②耐熱皿に、豆苗、ツナ、ごま油を混ぜてラップをしてレンジ（500w）で1分30秒加熱する。
- ③ラップを外して水気を切る。熱いうちにAとよく混ぜ合わせる。

ポイント



- 電子レンジの加熱後は、軽く水気を切ることがポイント！
- 味が薄まらず、しっかりと調味料が絡まります。

栄養価（1人分）

エネルギー： 33kcal
たんぱく質： 3.9g
脂質： 1.2g
食塩相当量： 0.4g