

ねばねば&サクサク 長芋のツナトッピング



1人分の栄養価 エネルギー143kcal たんぱく質 7.9g 食塩相当量 0.6g カリウム 410mg

長芋を叩いて粗く砕くことで、ねばねば&サクサク両方の食感を楽しむことができます。鮭フレークや小女子をトッピングしてもいいです。

旬野菜

減塩

材料 4人分

長芋 300g

ツナ缶(70g入り) 2缶

小ねぎ 1本

塩 ひとつまみ

酢 大さじ1・1/2

好みで 七味とうがらし

作り方

- 1 長芋は皮をむき、長さ5cmの拍子切りにし、ビニール袋に入れて綿棒で叩いて粗く砕く。(つぶし過ぎないように)
- 2 1に塩、酢を入れ、下味をつける。
- 3 フライパンにツナ缶を入れて、パラパラになるまでから炒りし、水分をとばす。(好みで七味とうがらしをふる)
- 4 器に2を盛り、3と小ねぎ(小口切り)を散らす。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部