

● ツナと里芋の香草ソテー

栄養成分 1人分

エネルギー	171kcal
たんぱく質	5.2g
カルシウム	33mg
食塩相当量	0.4g



材料 4人分

里いも※	3個
じゃがいも	大1個
玉ねぎ	1/2個
ツナ缶	小1缶
オリーブ油	大さじ1

[A]

マヨネーズ	大さじ1と1/3
塩	少々
こしょう	少々

粉チーズ	小さじ2
パセリのみじん切り	少々
バジル(生)	適量

※里いもは冷凍品を解凍して使ってもかまいません。

作り方

- 1 里いもは皮をむいて半分に切り、そのうち半量はさらに半分に切り(4つ割りになる)、それぞれ水で洗います。じゃがいもは皮をむいて厚めのいちょう切りにし、水に軽くさらします。
- 2 耐熱性の器に半分に切った里いもを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱します。取り出して4つ割りの里いもとじゃがいもを加え、さらに2分加熱します。あとで炒めるので、ほぼ火が通る程度でOKです。
- 3 玉ねぎはくし形に切ります。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら②を加えてじっくり炒めます。ほんのり焼き色がついたらツナ缶を汁ごと加え、Aを加えてさらによく炒めて味をなじませます。
- 5 器に盛り、粉チーズをかけてパセリをふり、バジルを飾ります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

里いもといえば、煮ころがしやけんちん汁などの和風料理がおなじみですが、そこから脱して、里いもをもっとおしゃれな主役にできないかな、と頭をひねって生み出したのがこの料理です。里いもはあえて大きさを2種類にし、さらに切り方の違うじゃがいもを組み合わせることで、味わいに変化をつけました。ツナと粉チーズの風味がいもによく合い、里いもが苦手な子でもペロッと食べてくれますよ。和風煮物より低塩にできるのもうれしい点ですね。