

ツナと野菜のココット焼き



野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1人約 95g の野
菜を食べること
ができます

(2人分の材料)

ココット皿 (スープ皿やマグカップでも可) 2つ

キャベツ 葉 2枚 (100g) 千切りにする。

エリンギ 1本 (40g) 縦半分にし、小さく乱切りにする。

ニラ 1本 (10g) 2cmくらいの長さに切る。

ミニトマト 4個 (40g) 1個を4等分のくし形に切る。

ツナ缶 (水煮) 1缶 (80g) 水気を切る。

卵 2個

★ { マヨネーズ 大さじ 1 (12g)
しょうゆ 小さじ 1/2 (3g) → 混ぜ合わせる
こしょう 少々

ピザ用チーズ 60g

(作り方)

- ① キャベツ、エリンギ、ニラをココット皿に半分ずつ入れ、ふんわりラップをし、600Wで2分加熱する。
- ② 粗熱が取れたら水気を切り、ミニトマト、ツナ缶、★の調味料を半分ずつ入れて混ぜ合わせ、中央を少しくぼませる。
- ③ くぼませたところに卵をのせ、ピザ用チーズをかけ、オーブントースター1200Wで8分ほど焼く。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 252cal たんぱく質 19.8g 脂質 16.1g 炭水化物 7.4g 食物繊維 2.0g

カルシウム 154mg 食塩相当量 0.8g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満)