

キッチンGAMA



☆備蓄食品を活用レシピ☆

ひじきとツナとコーンの和え物

備蓄食品
を活用



【材料】 4人分

ひじき缶	1缶(約110g)
ツナ缶	1缶(約70g)
コーン缶	1缶(約120g)
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
お好みで ポン酢…小さじ1、 またはしょうゆ…小さじ1	



【作り方】

- ①ツナ、コーンは缶汁を切る。
- ②ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

【管理栄養士の一言】

混ぜるだけで簡単にできます。ひじきといえば煮物にすることが多いですが、サラダや和え物にも使えます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
95kcal	4.0g	28mg	0.3mg	0.4g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

TEL 0533-67-1151

