

『ツナと野菜のカリカリ』

レシピ提供: 浜特別養護老人ホーム 管理栄養士考案

1人分: 85kcal 食塩相当量0.2g

【材料(4人分)】

- | | |
|------------------|------------------------|
| ・シュウマイの皮 … 12枚 | ・たまねぎ … 中1/2個 |
| ・ピーマン … 1/2個 | ・ツナ水煮(汁切る) … 大さじ2(30g) |
| ・コーン … 大さじ2(30g) | ・サラダ油 … 適量 |
| ・ケチャップ … 大さじ1 | |

【作り方】

- ①玉ねぎは短い薄切りに、ピーマンは短いせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、①、ツナ水煮、コーンを炒め、ケチャップを加えて混ぜる。
- ③②の粗熱を取り、シュウマイの皮の中央にのせ、シュウマイの皮のフチに水を塗って三角形になるように包む。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、③をこんがり焼き色がつくまで焼く。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



ポイント

- ・包む作業をお子さんと一緒にして、ホットプレートで焼いて調理をすると楽しく食べられる一品です。
- ・薄いシュウマイの皮がオススメです、餃子の皮でもできます。
- ・中の具材をお好みの食材に変更して包んでも良いですよ♪



【撮影協力】

浜特別養護老人ホーム 牧野谷管理栄養士(写真中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会 横堤校区

大塚さん(写真左)・柿田さん(写真右)