

食推さんのおすすめレシピ

【ツナときゃべつのチーズスープ】

1人あたりエネルギー84kcal 食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

ツナ缶	小1缶（60g）
きゃべつ	1/4個（250g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ミニトマト	8個
・水	600ml
・しょうゆ	大さじ1/2
・固形コンソメ	1個
粉チーズ	大さじ2

作り方

- ① きゃべつは1cm幅の短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。
ミニトマトは4つ割りに切る。
- ② 鍋に水、しょうゆ、固形コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら①のきゃべつ、玉ねぎ、ツナを加えてふたをして10分煮る。ミニトマトを加えてさらに5分煮る。
- ③ 器に盛り付け、粉チーズをふる。



季節の野菜で
アレンジしてみて
くださいね♪

レシピ：美祢市食生活改善推進協議会

食推さんのおすすめレシピ

【いもけんぴ】 1人あたりエネルギー94kcal 食塩相当量0.1g

材料（4人分）

さつまいも	正味 200g（1本）
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
水	大さじ1

作り方

- ① さつまいもをよく洗い、5~6cmの長さに切る。好みの太さに細長く切る。
- ② フライパンにさつまいもを入れ、油をひたひたに注ぎ、火をつける。
はじめはあまり触らずに、表面が固くなってきたら箸で少し混ぜる。
カリカリになるまで10~20分揚げ、網などに取り出して油を切る。
- ③ 別のフライパンの中心に砂糖と水を入れて火にかけ、沸騰するまで触らずに待ち、周りの色がきつね色になったら弱火にしてさつまいもを加えて全体を混ぜる。
- ④ オープンシートに広げてなるべく重ならないように並べて冷ます。



好みの硬さに揚げ
てください♪
きつね色になった
あとは焦げやすい
ので、火加減に気
をつけましょう。