



油揚げでツナ缶餃子風



材 料

2人分



作り方

油揚げ	3枚(60g)
「からだWelcia アマニ油につかった おいしいツナ缶 塩味控えめ」	2缶(140g)
キャベツ	2枚分(100g)
にら	1/2束(50g)
A おろししょうが(チューブ)	小さじ1(5g)
A おろしにんにく(チューブ)	小さじ1(5g)
A 「お塩控えめの・ほんだし®」	小さじ1
A うま味調味料「味の素®」	4ふり
水	1/4カップ
「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1

- (1) 油揚げはヨコ半分に切って袋状に開く。ツナは汁気をきる。キャベツ、にらはみじん切りにする。
- (2) ポリ袋に(1)のツナ・キャベツ・にら、Aを入れ、ツナをほぐすようによくもむ。6等分にし、(1)の油揚げに詰めて口をようじで留める。
- (3) フライパンに油を熱し、(2)を入れて焼く。両面に焼き色がついたら、水を加えてフタをして弱火で蒸し焼きにする。水分が少なくなったら、フタを取り、強火にして、水分がなくなるまで焼く。
- (4) ようじを取り、半分に切って器に盛る。



栄 養 成 分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	野菜摂取量
227kcal	21.6g	14.6g	5.8g	0.9g	79g

※「からだWelcia アマニ油につかった おいしいツナ缶 塩味控えめ」は、日本食品標準成分表2020年版（八訂）のツナ水煮缶の栄養価を用いて算出しています。



使用商品

うま味調味料「味の素®」「アジパンダ®」瓶 70g

「こんぶのうま味」の素であるアミノ酸(グルタミン酸)から生まれたうま味をきかす調味料です。調理の下ごしらえから仕上げまで幅広く使えて、手軽に料理をおいしくすることができます。



「お塩控えめの・ほんだし®」100g箱

かつお節職人が燻し分けた3種のかつお節をふんだんに使い、更に「やさしお」のおいしく減塩する技術を使うことで、「ほんだし」のおいしさそのままに60%減塩※。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます。
(※「ほんだし」比、食塩相当量分)
日本高血圧学会減塩委員会の減塩食品リスト(食塩含有量の少ない食品の紹介)に掲載されました。詳しくはこちらのページをご確認下さい。
(http://www.jpns.jp/general_salt.html#04)



「からだWelcia アマニ油につかった おいしいツナ缶 塩味控えめ」

ブロッコリーとアーモンドのマヨチーズ焼き



調理時間: 15分



材 料

2人分



作り方

冷凍ブロッコリー	200g
「からだWelcia素材で勝負のうまナッツ」	20g
「ピュアセレクト® コクうま 65%カロリーカット」	大さじ1
乾燥パン粉	大さじ1
ピザ用チーズ	20g
粗びき黒こしょう	少々
乾燥パセリ・好みで	少々

- (1) 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱する。アーモンドは粗く刻み、上にのせる。
- (2) 「コクうま®」をかけ、こしょう、パン粉、チーズの順にのせ、オーブントースターで5分ほど、チーズが溶けるまで焼く。
- (3) 好みでパセリをふる。



栄 養 成 分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	野菜摂取量
153kcal	8.9g	10.8g	8.6g	0.6g	100g

※「からだWelcia素材で勝負のうまナッツ」は、日本食品標準成分表2020年版（八訂）のローストアーモンドの栄養価を用いて算出しています。



使 用 商 品



「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」360g

味の素KKの特許製法「Wエマルション製法」により、カロリー65%カット※でありながら、レギュラーマヨネーズと同様のコクを実現した、酸味控えめなやさしい味わいのマヨネーズタイプです。(※「ピュアセレクト マヨネーズ」比)
卵は、とれて3日以内の国産新鮮たまご(「ピュアセレクトエッグ」)だけを使用しています。
酢は、熱を加えたまろやかなお酢に、白ぶどう酢・玄米酢・木樽熟成モルト酢をブレンドした、特製「ピュアセレクトビネガー」を使用しています。
油は、良質なキャノーラ油とコーン油だけを使用しています。



「からだWelcia素材で勝負のうまナッツ」