

料理レシピ

●材料(1人分)●

- フランスパン……………2切れ(60g)
- ミニトマト……………3個(30g)
- ツナ缶……………10g
- マヨネーズ……………大さじ1/2(6g)
- こしょう……………少々

●作り方●

- ①フランスパンを斜めに切る。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③油を切ったツナと、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④パンに③を敷き、その上に②のトマトをのせる。
- ⑤トースターで2分加熱したら、できあがり♪

食育メモ

市販食品、惣菜の選び方

- 主食、副菜(野菜、きのこ、豆腐、乾物などの煮物)、主菜(魚肉類)を中心に選びましょう。
弁当や丼物は食材の種類が多いものを♪
- 塩分、脂肪は控えめにしましょう。
濃い味付けのものが多いので、アレンジする場合は添加する調味料の量は加減して♪
揚げ物も多くなりすぎないように気をつけましょう！
- 野菜を多めにしましょう。
市販品はどうしても野菜が不足しがち…
茹で野菜はカサが減って多くの量が食べられるので、お浸し、和え物などを積極的に♪
- 調理法が偏らないようにしましょう。
揚げ物、煮物、焼き物、和え物などバラエティーに富んだものを♪

