

早良区 サザエ通り 食育レシピ

現役**大**学**生**が
考えました！

簡単！バランス！！
#自炊飯



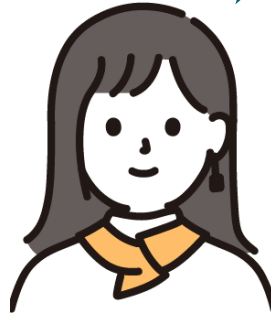
巻かない
ツナオムライス



#自炊飯

簡単!バランス!!

POINT



私のおすすめレシピです!

もつ鍋が大好き。
チアダンスサークルで
活動中!

早良区在住
大学生 H.Aさん

簡単なのに**栄養バランス**もgood!
1皿で主食・主菜・副菜がとれる!

不足しがちな**鉄分・カルシウム**も豊富

火を使わずに、レンジでらくらく♪

忙しい**朝ごはん**にオススメ

レシピ
はこちら



巻かない ツナオムライス



材料 1人分

| | (可食量) |
|----------|-------|
| ごはん | 180g |
| ツナ水煮缶 | 70g |
| 冷凍ほうれん草 | 50g |
| えのき | 30g |
| スライスチーズ | 15g |
| 卵 | 1個 |
| カットトマト缶 | 90g |
| 鶏がらスープの素 | 2g |
| ケチャップ | 大さじ1 |



7分

作り方

- ① ツナ水煮缶の汁気を切る。えのきは石突を切り落とす。
- ② 大きめの茶碗に、ごはん、カットトマト缶、冷凍ほうれん草、ツナ缶、えのき、鶏がらスープの素を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ②の上にスライスチーズをのせ、割りほぐした卵を流し入れる。
- ④ ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ⑤ ケチャップをかけて完成♪

1人分の栄養成分

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|-------------|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 巻かないツナオムライス | 508kcal | 24.5g | 9.3g | 75.7g | 182mg | 2.8mg | 2.5g |