



さっぱり簡単！アスパラとトマトのツナマリネ

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 99kcal 食塩相当量 0.4g

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

【材料(2人分)】

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



* ミニトマト	6個
* アスパラガス	3本
* ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
* オリーブオイル	大さじ1
* レモン汁	大さじ1
* 塩	少々

A

マリネにおすすめな野菜♪

きゅうり・パプリカ・玉ねぎ・ブロッコリーなどもよく合います。野菜の種類を増やすことで栄養バランスも整います。冷蔵庫にある野菜で手軽にアレンジしてみましょう！

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の硬い皮をピーラーで薄くむき、3cmくらいの長さに切ります。
- ②①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒程度加熱します。
- ③ミニトマトは食べやすい大きさに切ります。
- ④ボウルにツナとAを入れてよく混ぜ合わせてマリネ液を作ります。
- ⑤④に②③を加えて和えたら完成です。

※アスパラガスはレンジで加熱後、水気をよく切ると味がなじみやすくなります！

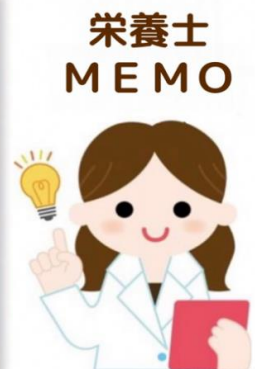
cookpad

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

アスパラガスには、アスパラギン酸という疲労回復を助ける栄養素が含まれています。ツナのうま味で満足感があり、手軽にたんぱく質を補えるのもポイント！トマトと合わせているので彩りがよく、さっぱりと食べやすい副菜です。あと一品増やしたいときにもおすすめです。



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士