

ツナときのこのチーズトースト

材料(1人前)

食パン(8枚切り)・・・1枚
しいたけ・・・1個
長ねぎの青い部分・・・50g
ツナ水煮(正味量)・・・20g
しょうゆ・・・小さじ1/2
マヨネーズ・・・小さじ2
ピザ用チーズ・・・20g

作り方

1. しいたけは石づきを切り落とし薄切りに、長ねぎの青い部分は斜め薄切りにします。
2. ボウルにツナ水煮、しょうゆ、1を入れて混ぜ合わせます。
3. 食パンにマヨネーズを塗り、2をのせ、ピザ用チーズをかけます。アルミホイルを敷いた天板にのせ、オーブントースターで焼き上げます。
4. ピザ用チーズが溶け、香ばしく焼きあがったら出来上がりです。

ポイント！

加熱中に食材の油が落ちたりしてしまう可能性があったためアルミホイルを敷いてその上にパンをのせて加熱することをお勧めします

エネルギー：303Kcal 塩分：1.9g(1人前)

「ツナ缶」 どれを選ぶ？

ツナ缶の加工法による分類

◎油漬け：味付けされたツナを大豆油やサラダ油などの油で漬けたもの。

◎水煮：油を使用せずに、野菜スープやミネラルウォーターで調理したもの

ツナ缶 1缶あたりのカロリーの違い

◎油漬け 約 159kcal

◎水煮 約 55kcal

健康面を考えると、カロリーは抑えつつ、ツナの栄養成分を無駄なく摂取したいところ。そのために、「水煮タイプを汁ごと食べる」のがベストです。「油がないと物足りない！」という人は、油漬けではなく、水煮に健康油(オリーブオイル、亜麻仁油、えごま油、など)を加えて食べることをおすすめします。

