

かんたん！減塩レシピ

調理時間（炊飯時間を除く）

約 15 分

アスパラとコーンの混ぜごはん



【材料（4人分）】

温かいごはん	600g
アスパラ	4 本
コーン缶	100g
ツナ缶	1 缶

バター	10g
しょうゆ	大さじ 1

【作り方】

1. アスパラは三角のはかまと根本を取り除く。5ミリ幅の斜め切りにし茹でて、キッチンペーパーで水気を拭く。
2. コーンは汁気を切り、ツナは油を切る。
3. フライパンにバターを熱し、アスパラ、コーン、ツナを入れ中火で炒める。
4. 3にしょうゆを加え調味する。
5. ボウルに温かいごはんを入れ、4を加えて混ぜ茶碗に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー 324kcal たんぱく質 8.1g 塩分 0.9g

白石市保健福祉部健康推進課