



野菜 + たんぱく質 で

# みんな元気!おかず

ゴーヤー、じゃがいも、パプリカを炒めてから、ツナを加えます。  
ツナはかたまり状のチャンクタイプを使うことで、満足感のある主菜に仕上がります。  
濃厚な醤油胡麻だれで味が簡単に決まります。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』（池田書店）など、著書多数。

## ツナと野菜の 醤油胡麻だれ炒め

Recipe Card 1人分224kcal 塩分1.3g 調理時間15分 ⊕



動画でも♪

### 牧野さんのたんぱく質メモ

ツナにはたんぱく質の代謝を助ける  
ビタミンB<sub>6</sub>が豊富です



たんぱく質は肉や魚介類、大豆製品などに含まれています。たんぱく質の代謝を助けるビタミンB<sub>6</sub>はカツオやマグロ、青魚などに豊富で、ツナ缶は手軽にたんぱく質とビタミンB<sub>6</sub>をとることができます。また、常温で保存でき、魚介のたんぱく質が手軽にとれるので、常備しておくのがおすすめです。

野菜 + たんぱく質の組み合わせ



ゴーヤー、赤パプリカなどの野菜にツナを合わせました。ゴーヤーにはビタミンCが、赤パプリカにはビタミンCのほかビタミンE、β-カロテンが含まれています。

### 材料 (2人分)

- ツナ(缶詰・オイル不使用)・・・2缶(140g) →汁気をきる。
- ゴーヤー・・・1本(正味200g)
  - 縦半分切ってわたと種を取り、幅7mmに切る。
- じゃがいも・・・1個 →皮をよく洗う。
- パプリカ(赤)・・・1/2個 →乱切りにする。
- サラダ油・・・小さじ2
- キューピー 野菜がうまい! 醤油胡麻だれ ごま油仕立て・・・大さじ2



CGC ライトツナ  
ゴロっと大きめ  
まぐろ オイル不使用

### Close-up

キューピー 野菜がうまい!  
醤油胡麻だれ ごま油仕立て 300ml  
胡麻風味の濃厚だれが野菜をおいしく!

香ばしい胡麻と醤油をごま油でkokく深く仕上げた、野菜がおかずになるたれです。和風ベースに韓国風のテイストをプラスした、ごはんに合う味わいが魅力。酸味や塩味を抑えているので、生野菜はもちろん炒めものの味付けにも使いやすいです。



こちらもおすすめ!  
キューピー 野菜がうまい!  
ねぎ塩ガーリックだれ  
鶏がらだし仕立て 300ml  
和風ベース×中華風の濃厚だれ

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

### 作り方



1 じゃがいもに浅い切り目をぐるりと入れてラップで包み、電子レンジで4~5分加熱する。あら熱が取れたら、皮をむいて幅1cmの半月切りにする。

POINT 切り目を入れると、皮がむきやすくなります。



2 ゴーヤーは塩少々(材料外・ゴーヤーの重量の1%=小さじ1/3)をふって10分おき(時間外)、ギュッと握る(水気が出たらしぼる)。

POINT 塩をふってギュッと握ることで、味がなじみやすくなります。



3 フライパンに油を中火で熱し、ゴーヤー、じゃがいも、パプリカを入れて2分炒める。ツナを加えてサッと炒める。



4 野菜がうまい! 醤油胡麻だれ ごま油仕立てを回し入れ、なじむようにサッと炒め合わせる。