

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

カフェでお馴染み、野菜がたっぷりとれるサラダごはん。秋野菜にツナをプラスして、たまねぎやかつおだしのうま味たっぷりの味わいにしたレシピをご紹介します。ツナ、野菜、ごはんをよく混ぜて食べてくださいね!

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』(文響社)。



旬



秋なす

味のしみ込みがよく食感もアクセントに

+



CGC ライトツナ
フレーク
(オイル不使用)

オイル不使用でヘルシー! たまねぎ&かつおだしでたんぱく質をプラス

+



キュービーノンオイル
和風たまねぎ

うま味たっぷり!

おいしさの
決め手はコレ!

秋野菜とツナのサラダごはん

Recipe Card 1人分349kcal 塩分1.7g 調理時間10分

材料(2人分)

- 温かいごはん…300g
- なす…2本(160g)
- ぶなしめじ…1/2パック(50g)
- 水菜…1株(30g)
- ミニトマト…適量
- しょうが(せん切り)…1かけ分
- ツナ(缶詰・オイル不使用)…1缶(80g)
- 塩…少々
- キュービー ノンオイル和風たまねぎ…大さじ4

作り方

1 なすを切って水にさらす

なすはヘタを取ってピーラーで縞目に皮をむき、1.5cm角に切る。水に1~2分さらし、ざるに上げて水気をきる。

2 ぶなしめじ、水菜を準備する

水菜は長さ4cmに切り、しょうがとともに水に1~2分さらし、ざるに上げて水気をきる。ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。

3 なすとぶなしめじをレンジで加熱

耐熱の皿になすとぶなしめじを広げて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。ラップをはずしてあら熱を取り、塩をふる。

4 ノンオイル和風たまねぎで味をつける

ツナは汁気をよくきってボウルに入れ、キュービー ノンオイル和風たまねぎ大さじ2を加えて混ぜる。器にご飯を盛り、水菜としょうがを広げ、③、調味したツナを順にのせる。くし形に切ったミニトマトを飾り、仕上げに残りのキュービー ノンオイル和風たまねぎを全体にかける。

1



2



3



ココがポイント!

ラップは高さを出すようにふんわりとかけると、加熱した時に出る蒸気がうまく対流し、野菜がパサつかずにしっとり仕上がります。

4

ココがポイント!

ツナの汁気をよくきることが、味をしみ込みやすくするコツです。ツナに味をつけておくと、ごはん混ぜて食べた時にうま味をしっかり感じることができます。



Close up!

ローストしたたまねぎの
香ばしさとうま味がたっぷり!
野菜にも肉や魚介にも合います

キュービー
ノンオイル和風たまねぎ
150ml

ローストしたたまねぎに、かつおだしを合わせた奥深い味わい。ノンオイルなのにコクとうま味があり、野菜によくからみます。肉や魚介、ごはんにも合う味わいで、調味料として幅広く使えます。

