

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和8年8月17日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆豆のツナサラダ



エネルギー182kcal 食塩相当量 0.7g

☆レシピ

《材料》 4人分

ミックスビーンズ(水煮)	80g
ツナ缶(ノンオイルタイプ)	60g
きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個
ブロッコリー	40g
A	塩こうじ 小さじ2(12g)
	オリーブオイル 大さじ2(24g)
	粗びきコショウ 少々
粉チーズ	小さじ1(2g)

《作り方》

- ① ツナは水気を切っておく。
- ② きゅうりは角切りにし、ミニトマトはヘタを取り縦半分に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて茹で、粗熱をとっておく。
- ④ ボールにミックスビーンズ、①、②、③を入れ、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、最後に粉チーズをふりかける。

8月は食品衛生月間となっています。高温・多湿な夏場は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は、飲食店だけではなく、家庭内でも発生しています。

細菌による食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことが大切です。家庭でも衛生面に気を付けて、料理をしましょう。