

ツナみそやっこ



材料(2人分)

・絹豆腐	200g
・ツナ缶	70g(小1缶)
・長ねぎ	1/4本
・トマト	120g
・きゅうり	60g
・みそ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・水	小さじ1

1人分 200 kcal 食塩相当量 1.5 g

作り方

- ① 小口切りにした長ねぎと汁をきったツナを耐熱ボウルに入れAを加えて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで3分程度加熱し、粗熱をとる。
- ② トマトは1cmの角切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ 豆腐を食べやすい大きさに切って、器に豆腐と②を盛る。その上に①をかける。

冷ややっこで食べる時は①の具材を冷蔵庫で冷やしてもおいしいよ♪

ひとこと栄養豆知識 冷奴。なぜ冷ややっこ???

冷たい、奴。と書いて「冷奴」なで「冷ややっこ」と呼ばれているかご存じでしょうか？冷奴が食べられ始めたのは江戸時代。「やっこ」というのは、さいの目に切ることを指し四角く切ることを「奴に切る」と呼んでいたそうです。そこから冷やした物は「冷奴」、湯豆腐は「湯奴」や「煮奴」と呼ばれるようになりました◎ ※諸説あるようです…



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

