

# ツナマヨご飯のレタス巻き & ふきのとう餃子

## ツナマヨご飯のレタス巻き

エネルギー 301kcal/食塩相当量 0.4g

### 【材料2人分】

- ・ ツナ缶… 1缶
- ・ マヨネーズ…適宜
- ・ 玉ねぎ…1/2個
- ・ しょうゆ…少々
- ・ レタス…適宜
- ・ ご飯…240g

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。  
レタスは洗って水分をふき取る。
- ② ツナ缶、①の玉ねぎ、マヨネーズ、  
しょうゆを混ぜる。
- ③ ②を炊き立てのご飯に加え混ぜ合わせ、  
レタスで巻く。



### 👉 POINT

レタスはさっとゆでると巻きやすくなります。

## ふきのとう餃子

エネルギー 235kcal/食塩相当量 1.2g

### 【材料2人分】

- ・ 餃子の皮…25枚
- ・ 切干大根…10g
- ・ 白だし…大さじ3
- ・ あいびき肉…150g
- ・ ふきのとう…10～15個
- ・ 酒…大さじ1

### 【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、水1カップ（200cc）、白だし、酒で煮る。
- ② ①が柔らかくなったら煮汁を切り、刻む。汁はとっておく。
- ③ 塩ゆでしたふきのとうを水にさらし、刻んだあと②の汁につける。
- ④ ②の切干大根、水気を切った③のふきのとうを肉と混ぜ合わせ、餃子のタネを作る。
- ⑤ 皮に包みサラダ油（分量外）をひいたフライパンで焼く。

### 👉 POINT

冬の食材である切干大根と春が旬のふきのとうを使用しました。