



大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



梅風味のツナベーコンで食欲アップ

もやしと梅風味ツナベーコンのカレー炒め

【材料】 2人前

大豆もやし	1袋(200g)
ツナ缶	1缶(70g)*オイル漬け
ベーコン	4~5枚(100g)
梅干し	1個(26g)
青ねぎ	2本(6g)
赤ピーマン	1個(120g)
にんじん	1/2本(75g)
ごま油	大さじ1(12g)
カレー粉	大さじ1(6g)
ガーリックパウダー	小さじ1/2(1g)
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
唐辛子	1本(5g)
塩	適量(0.3g)
こしょう	0.3g
白ごま	10g
レモン	1/2個(60g)

このレシピのポイント

梅の酸味とカレーのスパイシーさが絶妙なハーモニーを奏で、ツナとベーコンの旨味が染み渡る！ピリ辛もアクセントになっています。彩り豊かな具材で、見た目も豪華に仕上げた一品です。



調理時間 15分 食塩相当量 3.9g カロリー 471kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.6g	食物繊維	8.0g
脂質	36.8g	ビタミンB ₁	0.46mg
炭水化物	13.5g	ビタミンB ₂	0.33mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①梅干しは種を取り、果肉を細かく刻む。にんじんは皮付きのまま1cm幅の細切りに、赤ピーマン、ベーコンも1cm幅の細切りにする。青ねぎは1.5cm幅の輪切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱してベーコンを入れ、カリカリになるまで炒め、①のにんじんと赤ピーマンを加えて軽く炒める。
- ③②にもやしとツナを加え、もやしがしんなりしたら、カレー粉、ガーリックパウダー、濃口しょうゆ、唐辛子を加えてよく混ぜ、①の梅干しを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④皿に盛り付け、①の青ねぎを添え、白ごまを振りかけてレモンを飾れば完成。

葵作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科