

# 減塩レシピ

# ツナマヨピラフ

\*\*\*\*\*

## 【材料（1～2人分）】

- ご飯 1.5杯
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ1
- ミックスベジタブル 30g
- 塩こしょう 少々

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

1. ご飯はあらかじめ温めておく。ツナ缶は油を軽く切る（ノンオイルはそのままOK）
2. フライパンにマヨネーズを入れ中火にかけマヨネーズが溶けたらミックスベジタブルとツナを入れる。
3. 全体に油がまわったら、ご飯を入れて混ぜながら炒める。
4. ミックスベジタブルに火が通って全体が良く混ざったら塩こしょうで味を調える。

\*\*\*\*\*

## 【ワンポイント】

- マヨネーズを使うことで、食塩量を減らせます。

\*\*\*\*\*