

世代を越えて幅広い人気を集めて「ツナ缶」。ツナ缶は原料となるマグロを「蒸す」ことで旨みのもとであるイノシン酸を閉じ込めるので美味しいのだとか。ダシのように他の食材をまとめて味を深めてくれる効果があります。ツナ缶には「水煮フレークライト」と「油漬けフレークライト」のように、水煮と油漬けの2種類があって、小1缶当たりのエネルギーは水煮缶が約50キロカロリー、油漬け缶が約180キロカロリーです。

油漬け缶は水煮缶よりカロリーは多いですが、体に良いと言われているαリノレン酸は水煮缶の100倍も含まれていますので、上手に使い分けて美味しく食べましょう。

ツナ缶汁を使った料理にグルタミン酸（うまみ成分）を含んだ食材を組み合わせると美味しさアップです。

### \*ツナ缶炊き込みご飯（塩昆布・トマトにはグルタミン酸がたっぷり）

材料	2人分
米	1合
ツナ缶	小1缶
えのきだけ	50g
トマト	50g(小1/2)
塩昆布	5g
酒	大1
塩	小1/5

1. 米はといて1合の目盛りにあわせて水を入れて30分置く。
2. ツナ缶は汁と身に分けておく。**（汁の量を計る）**
3. えのきだけは根を切り落として、半分の切る。  
トマトは1センチ角くらいに切る。
4. ツナ缶の汁の量とトマト50gの水分量（大2）を1.の米の水を除く。  
**（私が使ったツナ缶の汁の量が**大2** + トマトの水分量**大2** なので**大4**の水を捨てました。）**
5. 水を除いた炊飯器に、ツナ缶全部、えのきだけ、トマトを入れて酒と塩を加え炊飯する。炊き上がったら塩昆布を全体に混ぜ合わせる。



### \*レンジツナ缶ウマウマ煮

材料	2人分
ツナ缶	小1缶
えのきだけ	50g
トマト	50g
塩昆布	5g
しょう油	大1
みりん	大1

1. えのきだけは根を切り落として、1センチの長さに切る。塩昆布も1センチの長さに切る。 トマトは1センチ角くらいに切る。
2. 1.を耐熱の器に入れてしょう油、みりんを加え、ラップをふんわりかけて電子レンジ500Wで7分ほど加熱する。

レンジ野菜に、素麺に、パスタにかけたり和えたりして召し上がれ。

