

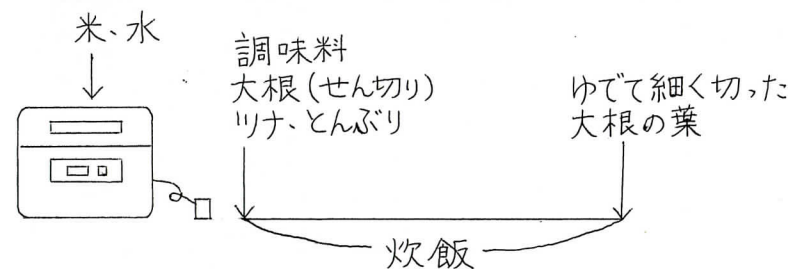
「とんぶり」レシピ集

とんぶりとツナのご飯

米	50g
水	75ml
酒	小さじ1
塩	0.5g
しょうゆ	小さじ1/4
大根	25g
大根の葉	5g
ツナ(缶)	15g
とんぶり	15g



エネルギー	289kcal	たんぱく質	7.0g
脂質	4.3g	食塩	0.8g

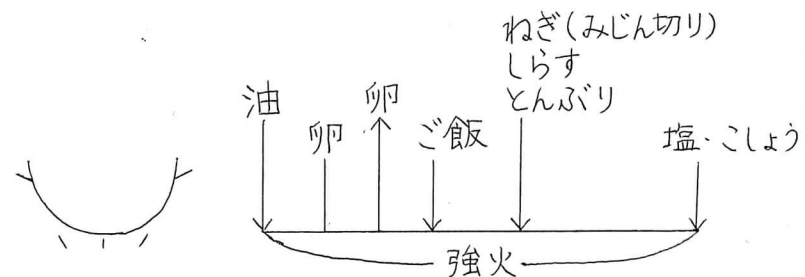


とんぶりチャーハン

ご飯	150g
卵	2/3個
ねぎ	1/6本
しらす	10g
とんぶり	15g
油	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々

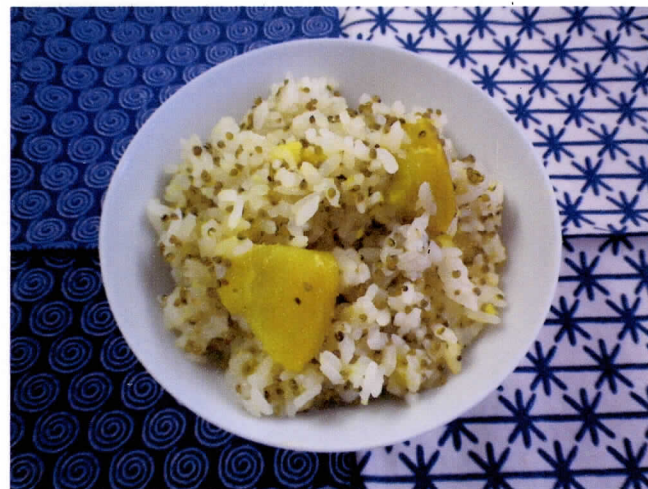


エネルギー	793kcal	たんぱく質	17.4g
脂質	23.6g	食塩	1.8g

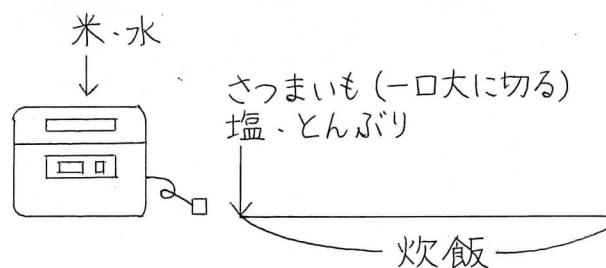


とんぶりとさつまいものご飯

米	80g
水	120ml
さつまいも	40g
とんぶり	15g
塩	0.5g



エネルギー	352kcal	たんぱく質	6.3g
脂質	1.3g	食塩	0.5g



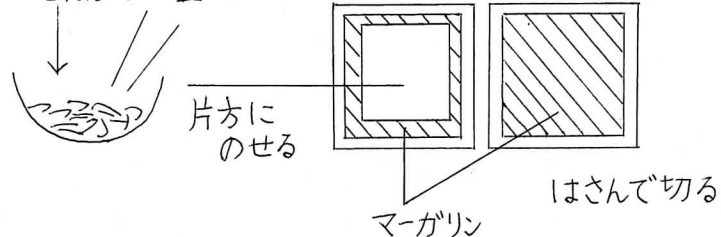
とんぶりにんじんサンド

にんじん	50g
クリームチーズ	30g
とんぶり	15g
塩	0.2g
こしょう	少々
サンドイッチ用食パン	2枚
マーガリン	大さじ1/2



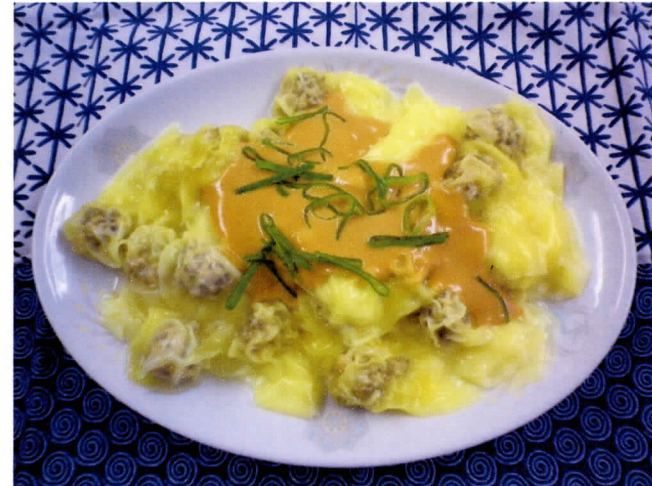
エネルギー	288kcal	たんぱく質	7.4g
脂質	17.2g	食塩	1.3g

にんじん(せん切り)
クリームチーズ
とんぶり、塩、こしょう

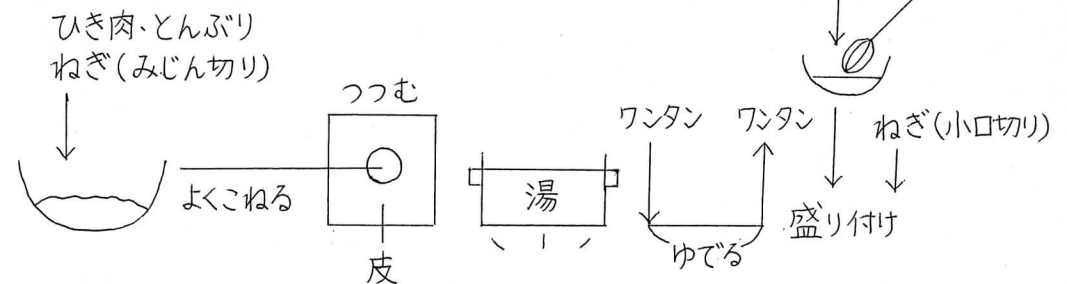


とんぶりワンタン

豚ひき肉	50g
ねぎ	1/6本
とんぶり	15g
ワンタンの皮	15枚
めんつゆ(3倍希釈)	大さじ1
練りごま(白)	12g
ラー油	1g
ねぎ(青い部分)	少々



エネルギー 474kcal たんぱく質 21.9g
脂質 26.0g 食塩 0.6g

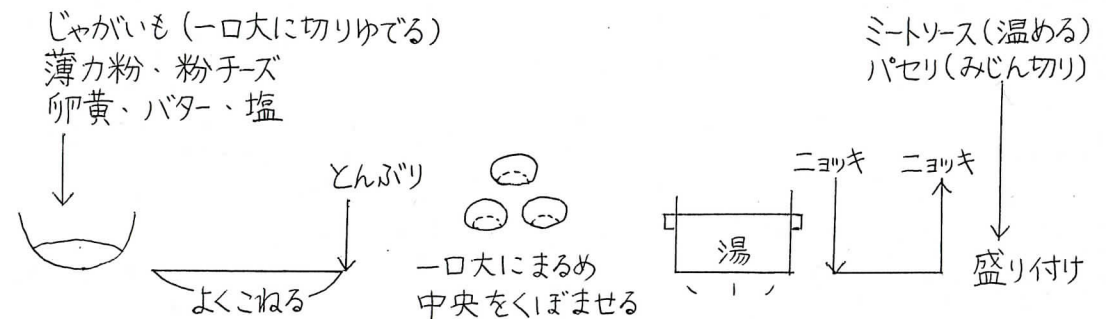


とんぶりニヨッキ

じゃがいも	100g
薄力粉	30g
粉チーズ	7g
卵黄	5g
バター	2g
塩	0.7g
とんぶり	15g
バター	4g
ミートソース(缶)	100g
パセリ	少々



エネルギー	400kcal	たんぱく質	12.6g
脂質	15.0g	食塩	2.5g

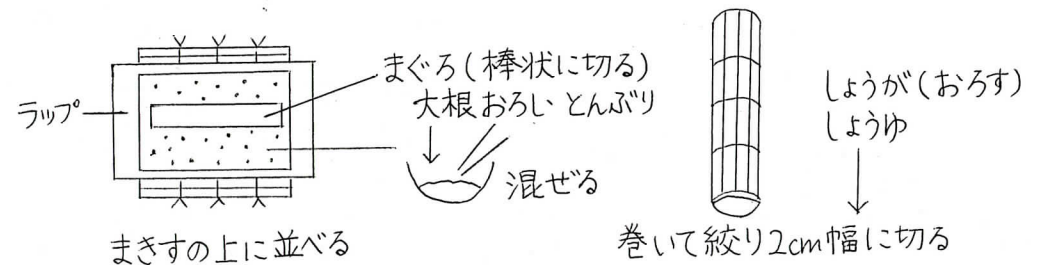


まぐろのとんぶり千草巻き

まぐろ(刺身用さく)	100g
大根	150g
とんぶり	20g
しょうが	1.5g
しょうゆ	小さじ1/2



エネルギー 183kcal たんぱく質 4.7g
脂質 2.3g 食塩 0.7g

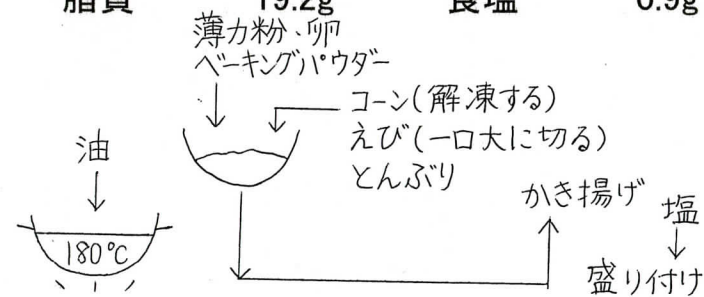


とんぶりとコーンのかき揚げ

薄力粉	大さじ2
卵	1/2個
ベーキングパウダー	小さじ1/3
ホールコーン(冷凍)	30g
ブラックタイガー	2尾
とんぶり	15g
揚げ油	適量
塩	0.6g



エネルギー 335kcal たんぱく質 13.9g
脂質 19.2g 食塩 0.9g



とんぶりの白和え

木綿豆腐	50g
ごま(白)	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
塩	0.5g
だし汁	小さじ1
こんにゃく	20g
にんじん	15g
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/6
みりん	小さじ1/5
塩	0.3g
とんぶり	15g



エネルギー 87kcal	たんぱく質 5.1g
脂質 4.1g	食塩 0.9g

豆腐(ゆでる) こんにゃく(短冊切り)
 ごま・調味料 にんじん(短冊切り)
 だし汁 だし汁・調味料

↓ ↓

よくする とんぶり

↓ ↓

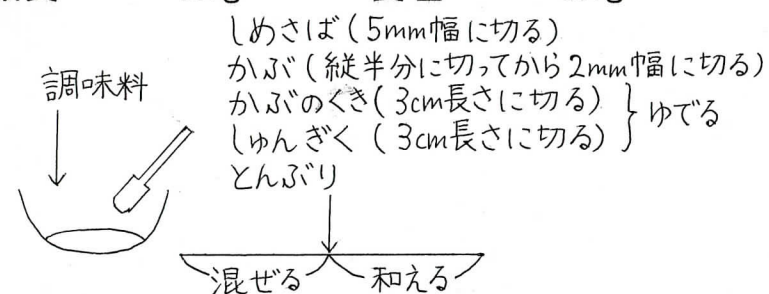
和える

とんぶりとしめさばの酢みそ和え

しめさば	30g
かぶ	40g
かぶのくき	15g
しゅんぎく	30g
とんぶり	15g
みそ	大さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
練りがらし	小さじ1/3
酢	大さじ1/3



エネルギー 162kcal たんぱく質 9.4g
脂質 9.7g 食塩 3.1g

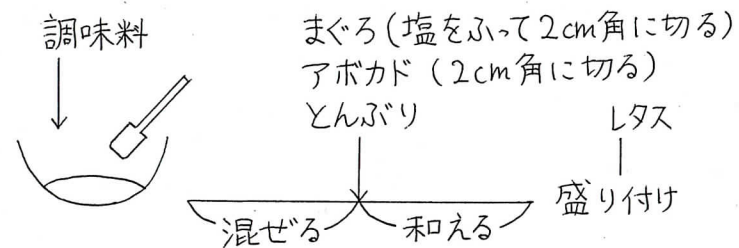


とんぶりとまぐろのサラダ

まぐろ(刺身用さく)	40g
塩	0.2g
アボカド	20g
とんぶり	10g
マヨネーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
わさび	1.5g
酢	少々
レタス	1枚

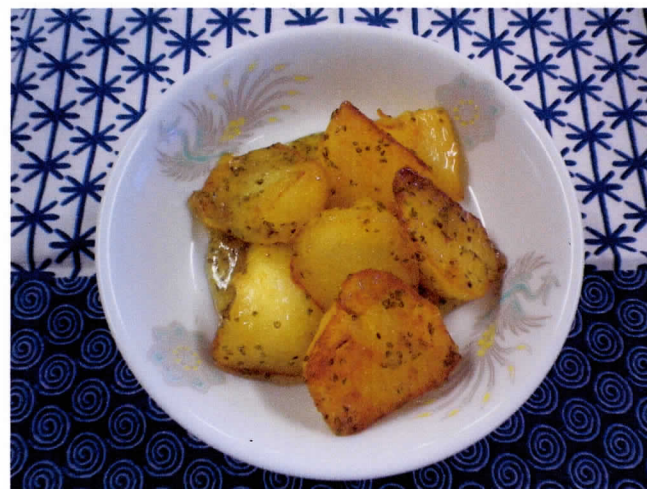


エネルギー	150kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	10.0g	食塩	2.6g



やまいものトンぶりあめ煮

やまいも	100g
揚げ油	適量
水	大さじ2/3
砂糖	大さじ3・1/3
水あめ	大さじ1/3
油	大さじ1/3
トンぶり	6g



エネルギー	268kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	7.5g	食塩	0g

