



# ツナ缶入り長いもステーキ

Recipe. 19



長いも

1人あたり 195kcal 食塩相当量 0.4g



① 長いもをすりおろす。



② タマネギを粗みじん切りにする。



③ ボウルに①、②、Aを入れてよく混ぜる。



④ フライパンに油を引き、③を入れて弱火～中火にかける。



⑤ ふたをして蒸し焼きにする。



⑥ 焼き目が付いたら裏返す。両面に焼き目が付いたら完成。

## 教えてくれる食改さん\*

脇田典子さん

永牟田ツルミさん

下大迫サツ子さん



下大迫邦子さん

下大迫和美さん

\*食を通した健康づくりを行うボランティア団体

## ◆ 材料 (2人分)

長いも	200g
タマネギ	40g
油	適量
ツナ缶	60g
卵	1個
A 小麦粉	大さじ2
塩	少々

## MEMO

長いもは、他のイモ類と比べてカロリーが低く、ビタミンや食物繊維が豊富です。ツナと組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。筋肉量の維持・増加につながるため、介護食にもおすすめです。