



ツナとパプリカのカナッペ

栄養士コメント

カナッペとはクラッカーやバケットの上に野菜やチーズなどお好みの具材をのせた料理のことです。今回は塩分の少ないクラッカーを使用し、上の具材とあわせて食べることで味の物足りなさも感じず、食感も楽しみながら食べていただけます。ワインなどのおつまみにもピッタリです。



作り方

- ：ツナ缶、コーン缶の汁を切っておく。
- ：赤パプリカは粗くみじん切りにする。
- ：ボウルにツナ、コーン、赤パプリカ、マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。お好みですりおろしニンニク、黒こしょうを加えてください。
- ： の混ぜ合わせた具材をクラッカーにのせて完成。

成分値 (1人分)

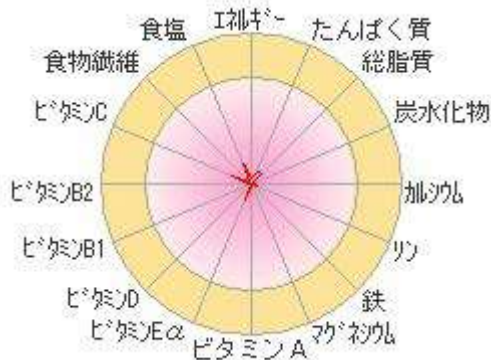
摂取値 単位

1. エネルギー	96 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	5.4 g
4. 炭水化物	7.5 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.0 mg
8. マグネシウム	2 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. クラッカー-----	2	枚
2. ツナ缶(水煮・食塩不使用)-----	1/4	缶
3. 赤ピーマン-----	1/12	個
4. コーン缶(ホール)-----	10	g
5. マヨネーズ(全卵型)-----	1	小缶*
6. にんにく・おろし-----		適宜
7. 黒こしょう-----		適宜
8. パセリ・みじん切り-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)