



口内炎や喉の痛みがある方へ

ブランダードとは、南仏の郷土料理で干しダラを使ったもの。
 今回は、ツナ缶を使って簡単にアレンジしました。
 冷やしてサラダのようにして食べたり、パンにつけて
 食べるのがオススメです。



ツナのブランダード



【材料】（2人分）

じゃがいも	200g
ツナ缶	1缶(70g)
牛乳	100ml
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/4

【1人前】

212kcal たんぱく質10.1g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥いて一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹でたじゃがいもと油を切ったツナ缶・牛乳を鍋に入れて弱火にかけ、じゃがいもを潰しながらぽってりするまで煮詰める。
- ③ オリーブ油・塩で味を調える。

ツナ缶は、脳を活性化するDHAや動脈硬化を
 予防するEPAが含まれており、
 たんぱく質も豊富で万脳な食材です。

