



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 52kcal 食塩相当量 0.7g
食物繊維 3.6g

【材料(2人分)】



* 切昆布(生)	50g
* ツナ水煮缶(小)	1/2缶
* にんじん	20g
* ごま油	小さじ1/2
* 酒	小さじ1
* 砂糖	//
* しょうゆ	//
* みりん	//
* 白炒りごま	//

【作り方】

- ① 切昆布はさっと水で洗い、食べやすい長さ(4～5cm)に切り、ザルにあけておきます。
- ② にんじんは皮をむき、短冊切りにします。
- ③ 鍋にごま油をひき、にんじんを炒めます。
- ④ 軽く火が通ったら、切昆布、ツナ缶を汁ごと加えてさっと炒め合わせます。
- ⑤ 調味料を加え軽く煮詰め、仕上げに炒りごまを混ぜます。

※鮮魚コーナーで販売している生の切昆布を使用しましたが、乾物で作る場合は15～20g程度を水で戻してお使いください。



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



昆布には食物繊維が豊富に含まれ、腸の調子を整えたり高血圧などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

今回は手軽にツナ缶を使って手早くできる煮物にしてみました。昆布のうま味とツナのコクで、薄味でもおいしくいただけます。

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士