

副 ひじきとツナの炒り煮



【調理レベル】 ★★★

1人分のエネルギー

68 kcal

食塩相当量

0.9 g

材料 (2人分)

芽ひじき (乾燥) ···	10g
にんじん ······	20g (中1/5本)
サラダ油 ······	2g (小さじ1/2)
ツナ缶 ······	20g (1/3缶)
水 ······	60cc
砂糖 ······	4g (大さじ1/2弱)
酒 ······	4g (小さじ1弱)
しょうゆ ······	7g (小さじ1)
コーン缶 ······	20g (1/3缶)



作り方は
ウラ面を見てね ▶

作り方

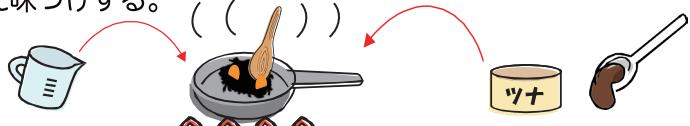
- ① ひじきは水で戻して、ザルにあげて水気を切る。
にんじんは、いちょう切りにする。コーン缶は水気を切る。



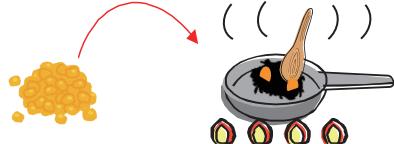
- ② 油を熱したフライパンで、人参、戻したひじきの順に炒める。



- ③ ②のフライパンに、水を加え人参が柔らかくなったら、ツナ、調味料、を加え味つけする。



- ④ 最後にコーンを加えて、サッとまぜあわせる。



かんたん おいしい
上尾市健康増進計画「食グループ」作成
アッピーレシピ

作り置きにも
おすすめ！



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)

TEL 774-1414 (東保健センター)