

にんじんたっぷり ひじきとツナの簡単煮

野菜は1日 349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



(作りやすい分量と下準備) 約6人分

乾燥ひじき 1袋 (18g)

→1カップ強の水に30分ほどつけておく

人参 1本 (200g)

→長さ4cm千切り (マッチ棒の太さくらい)

ツナ缶 1個 (70g)

→オイル漬け (水煮でも可)

サラダ油 小さじ1

しょうゆ・みりん 各大さじ1~1.5



このレシピで
1人約 60gの
野菜 (きのこ含
む) を食べるこ
とができます

(作り方)

- ①水につけておいたひじきを上からつまみあげてザルにうつし、水をはったボールにザルごとつけて2~3回水をかえてよく洗い、水気をきる。※
- ②鍋またはフライパンに油を入れて熱して人参を炒め、しんなりしたらひじきを加えて軽く炒める。
- ③ツナを②の上に広げ、しょうゆとみりんを回し入れ、蓋をして10分ほど煮る (煮る時間は好みの固さになるように調整してください)。

栄養価 (しょうゆ・みりんを大さじ1.5入れた場合の一人あたり)

エネルギー 64kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.4g 炭水化物 6.8g 食物繊維 2.4g

食塩相当量 0.7g (1日の塩分摂取目標量は男性 8g 女性 7g、血圧が高い方は 6g 未満)

※ひじきは採取されてから主に洗浄⇒塩抜き⇒蒸し煮⇒天日などで乾燥⇒選別という工程を経て出荷されます。国産のひじきは海外産と異なり、ほとんどが天然ものということで小石などの異物は除去してから包装していますが、細かな砂が含まれる場合があるため、ひじきをもどす場合は、最初につまみあげてザルにうつす手順が勧められています。