

17 ツナとれんこんのきんぴら

定番のお惣菜にツナ缶を加えると、たんぱく質も手軽に補えます。



材料

2人分

- れんこん……………150g
- ひじき(乾)……………5g
- 葉ねぎ……………5g
- ツナ缶(油漬け) 小1/2缶(40g)
- ごま油…………… 小さじ1
- 水…………… 50ml
- だししょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ1/2
- すりごま……………大さじ1/2

栄養成分表示(1人分)

エネルギー(kcal)	144
たんぱく質(g)	5.7
脂質(g)	7.3
炭水化物(g)	15.1
食塩相当量(g)	0.6
野菜の量(g)	78

④

17 副菜



作り方



- ① れんこんは皮をむき、うす切りにして水にさらし、ザルに上げておく。
- ② ひじきは軽く洗っておく。葉ねぎは小口切り。
小鍋に湯を沸かし、ひじきを5分ゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を熱して、れんこんを中火で炒め、火が通ったら、②のひじきを加え炒める。
- ④ ③に④の調味料とツナ缶を汁ごと加えて、煮汁がほとんどなくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、すりごま、葉ねぎを散らす。