



## かぼちゃとツナの煮物

## 栄養士コメント

かぼちゃには風邪予防に有効な抗酸化作用のあるビタミンEを多く含んでいます。だし醤油を最後に入れる事で、かぼちゃの表面に味がからみ、少しの調味料でも満足して食べて頂けます。ツナ缶も最後にいれたことで、旨味が薄まることなく、感じるすることができます。



## 作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、2-3cm角に切る。
- ② 鍋に水とかぼちゃを入れ、火にかける。途中、みりん、砂糖を加え、混ぜる。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、ツナ缶とだし醤油を加え、全体的に味がからむように混ぜ、火を止める。

## 成分値 (1人分)

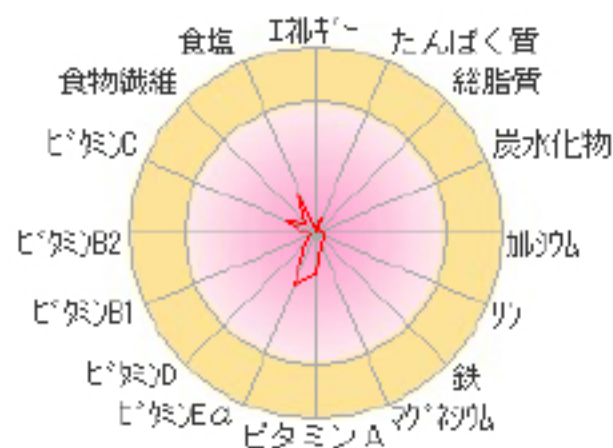
摂取値 単位

1. エネルギー	81 kcal
2. たんぱく質	4.4 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	16.1 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	59 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	167 μg
10. ビタミンE α	2.6 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50 g
2. ツナ缶(水煮フレーク)ライト	20 g
3. だししょうゆ	1 小サジ
4. みりん	1 小サジ
5. 上白糖	1 小サジ
6. 水	50 ml



( — 範囲内です)