



ごぼうとツナの味噌きんぴら

栄養士コメント

ごぼうは香りと旨味が強く食物繊維の多い食材です。旨味の強いツナを入れることで調味料を減らすことができます。

作り方

：フライパンにごま油をひき、ごぼう、人参を柔らかくなるまで炒める。

： に水を軽く切ったツナ、合わせた調味料（味噌、砂糖、お酒）を入れ炒める。

：仕上げにすりゴマ、七味を入れ軽く混ぜ、お皿に盛る。



成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	69 kcal
2. たんぱく質	3.7 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	7.8 g
5. カルシウム	20 mg
6. リン	55 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	74 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.4 g

材料（1人分）

分量 単位

1. ごぼう-----	30	g
細切りにし水にさらす。		
2. 人参-----	10	g
細切りにする。		
3. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	1/4	缶
4. 減塩みそ-----	1/2	小缶
5. 上白糖-----	1/2	小缶
6. 日本酒-----	1/2	小缶
7. 炒りすりごま・白-----		少々
8. ごま油-----	1/2	小缶
9. 七味唐辛子-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)