



ツナ入り筑前煮

栄養士コメント

定番の筑前煮にツナ缶を入れ、うま味をアップさせます。油で炒めてコクを出し、最後にだしつゆで煮含めるのがポイントです。煮ものは先に砂糖とだし汁で煮て、最後に食材表面に塩味を付けることで調味料を減らします。



作り方

- ：干しいたけを100mlの水で2～3時間ぐらい浸し戻す。石づきをとり一口大に切る。
- 戻し汁は、残しておく。
- ；鍋にごま油を熱してツナ缶、全ての野菜を炒める。
- ： に のしいたけの戻し汁を入れ弱火から中火で蓋をして15分ほど野菜に火が通るまで煮る。
- 。鍋の水分が少なくなってきたら、だしつゆをいれ煮詰める。
- ：最後にみりんを全体にからめ照りをだす。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 65 kcal |
| 2. たんぱく質 | 7.9 g |
| 3. 総脂質 | 0.2 g |
| 4. 炭水化物 | 13.1 g |
| 5. カルシウム | 17 mg |
| 6. リン | 54 mg |
| 7. 鉄 | 0.3 mg |
| 8. マグネシウム | 19 mg |
| 9. ビタミンA | 73 μg |
| 10. ビタミンE | 0.2 mg |
| 11. ビタミンD | 0.5 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.05 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.05 mg |
| 14. ビタミンC | 12 mg |
| 15. 食物繊維 | 2.7 g |
| 16. 食塩 | 0.6 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|-----------------------|-----|----|
| 1. ツナ缶(水煮ルーク)ライト----- | 1/6 | 缶 |
| 2. れんこん----- | 20 | g |
| 乱切りにして、酢水につける。 | | |
| 3. ごぼう----- | 20 | g |
| 乱切りにして、水につけあくをぬく。 | | |
| 4. 人参----- | 10 | g |
| 乱切りにする | | |
| 5. 干しいたけ(乾)----- | 1 | 枚 |
| 6. 水----- | 100 | ml |
| 7. 減塩だしつゆ----- | 1/2 | 大サ |
| 8. みりん----- | 1 | 小サ |
| 9. ごま油----- | | 少々 |



(黄色い範囲内です)