

# 副 ひじきとツナの炒り煮

かんたん おいしい

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

アツピーレシピ



## 材料 (2人分)

- 芽ひじき (乾燥)・・・10g
- にんじん・・・・・・20g (中 1/5 本)
- サラダ油・・・・・・ 2g (小さじ 1/2)
- ツナ缶・・・・・・20g (1/3 缶)
- 水・・・・・・60cc
- 砂糖・・・・・・ 4g (大さじ 1/2 弱)
- 酒・・・・・・ 4g (小さじ 1 弱)
- しょうゆ・・・・・・ 7g (小さじ 1)
- コーン缶・・・・・・20g (1/3 缶)

【調理レベル】 ★☆☆

1人分のエネルギー 68 kcal  
食塩相当量 0.9 g



作り方は  
ウラ面を見てね ▶

## 作り方

- ① ひじきは水で戻して、ザルにあげて水気を切る。  
にんじんは、いちょう切りにする。コーン缶は水気を切る。
- ② 油を熱したフライパンで、人参、戻したひじきの順に炒める。
- ③ ②のフライパンに、水を加え人参が柔らかくなったら、ツナ、調味料、を加え味つけする。
- ④ 最後にコーンを加えて、サッとまぜあわせる。

かんたん おいしい  
上尾市健康増進計画「食グループ」作成  
アツピーレシピ

作り置きにも  
おすすめ!



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)  
TEL 774-1414 (東保健センター)