



朝ごはん/時短レシピ

## ひじきツナつくだ煮

栄養価 エネルギー 37kcal たんぱく質2.4g カルシウム44mg 塩分0.7g

| 材 料     | 1人分  | 4人分  |
|---------|------|------|
| ひじき(乾燥) | 1.8g | 7.2g |
| ツナ(水煮)  | 8g   | 32g  |
| 三温糖     | 2g   | 8g   |
| しょうゆ    | 6g   | 24g  |
| 酒       | 1.2g | 4.8g |
| みりん     | 1.2g | 4.8g |
| 水       | 少々   | 少々   |
| 白いりごま   | 2g   | 8g   |

### 作り方

- ① ひじきは、洗って水で戻す
- ② 鍋に調味料を入れて煮立てる
  - ①のひじきを入れ、弱火で煮含める  
(水分が足りない時は、水の量で加減する)
- ③ ②に水気をきったツナを入れ、水分をとばす
- ④ 焦がさないように煮て、ごまを入れる



### 料理の紹介

ごはんのおともに作っておくと便利な常備菜。ごはんにかけたり、混ぜたり、いろいろと活用できます。乾燥ひじきと、ツナ缶があれば作ることができ、お弁当のおかずにもぴったりです。長期保存ができる乾物や缶詰を活用しましょう。