

カロリー
1人分
340Kcal

調理時間
40分

材料
2人分



切り昆布とツナの混ぜご飯

材料

切り昆布・・・30g
ツナ缶・・・1缶
ニンジン・・・30g
炊いたごはん・・・400g
<A>
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
水・・・100cc

作り方

- ① ニンジンはせん切りにし、切り昆布は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にツナ缶、ニンジン、切り昆布と A を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る
- ③ 炊いたご飯に②を混ぜ合わせて盛りつけたら完成



豆知識

昆布を煮た時などに出てくる独特のねばり成分は「アルギン酸」や「フコイダン」といった海藻特有の水溶性食物繊維で、昆布の含有量は多く、乾燥重量の約 10% と言われています。糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇も抑えてくれます。フコイダンの腸から免疫力を高める作用も注目されています。

Point

煮込む際の火加減に気をつけてください