

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラひとり飯 ~作って食べて健康に~

ひらひら野菜のツナ煮



所要8分

*材料(2人分)

大根200g(太い部分で7cm)・にんじん
70g(1/2本)・ツナ水煮缶1缶・めんつゆ
(ストレート)大さじ1・大葉(お好みで)

《1人分栄養価》

エネルギー55kcal 食塩相当量0.8g

- ①大根とにんじんは皮むき器で薄く削り、鍋に入れる。
- ②ツナ缶を①に汁ごと入れ、めんつゆを入れて混ぜ、ふたをしてしんなりするまで煮る。
- ③器に盛り、刻んだ大葉をのせる。

大根とにんじんをリボンのようにひらひらと薄く削ってたっぷり食べてください。ツナ缶は油漬けや野菜スープのものでも美味しく召し上がれます。味付けはめんつゆだけで簡単です。



健康福祉局
健康増進課の
磯部さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」を付けて、
Instagramに投稿しよう! (アレンジ料理歓迎) 健康増
進課SNSで紹介することがあります。

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→



問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152