

♡ 作ってみませんか? ♡

わかめとツナで手軽に作れて栄養もアップ!

ツナとわかめのご飯

<材料>4人分

精白米	320g (カップ2)
ごま油	4g (小さじ1)
にんにく	少々 (1g)
生わかめ	10g (乾燥わかめにする場合は0.8g)
薄口しょうゆ	2g (小さじ3分の1)
濃口しょうゆ	2g (小さじ3分の1)
塩	少々 (0.4g)
本みりん	8g (小さじ1強)
水	メモリに合わせて。 (米の1.1倍マイナス調味料)
ツナオイル漬け	80g (油を除いた量)

<作り方>

- ①生わかめは水で洗って刻んでおきます。にんにくはみじん切りにしておきます。ごま油を入れた鍋ににんにく・わかめを加えて炒めます。
- ②米は洗って炊飯器に入れ、しょうゆ・みりん・ツナ缶詰の汁を入れた後、目盛りに合わせて水を加えます。ツナを加え、スイッチをいれて炊きます。
- ③炊きあがったご飯に①を混ぜ込みます。

わかめを調味料と炒めます



②で炊いたお米にわかめを加えます。



混ぜ合わせます。



志木中の庭野先生が「美味しい節約レシピ」を教えてくださいました。「主菜をきちんと作るとお金がかかるので、『ツナとわかめのご飯』のご飯にたんぱく質を加えようと思い、ツナを入れています。にんにくを入れたごま油で生わかめを炒めているので、韓国風の味わいになっています。」と、話していました。生徒からは、「ご飯はわかめのあの独特な食感がとてもいいアクセントになっていました。それに加え、素の美味しさが良かったです。」という声もあり好評でした。また、ツナのオイル漬けの缶を汁ごと使うので、ほどよくしっとりしておいしいと思った生徒も多かったようです。ツナとわかめは常備することができ、作るのも簡単なので、ぜひ家庭でも試してみてください。



栄養価 (1人分)

1杯分	376kcal
たんぱく質	9.1g
脂肪	6.1g
加糖	9mg
鉄分	0.8mg
食物繊維	0.6g
マグネシウム	29mg
亜鉛	1.4mg
塩分	0.5g
糖分	0g