

ひじきのトマト煮

調理時間

10分

副菜

野菜量
1人50g



材料：4人分

乾燥ひじき	8g（大さじ3弱）
ミックスベジタブル	100g
ツナ缶（油漬け）	1缶
大豆水煮	60g
カットトマト缶	1/2缶
おろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
塩コショウ	少々



ソラタヨMOVIEで
動画配信中

エネルギー

98 kcal

タンパク質

5.6 g

脂質

5.3 g

食物繊維

4.2 g

食塩相当量

0.7 g

レシピ提供
千歳市保健福祉部健康づくり課

下準備

ひじきは水で戻し、水気を切る。
ツナ缶は油を、大豆水煮は水気を切る。

炒める

鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ひじき、ミックスベジタブルを炒める。
全体に油が回ったら、ツナ、大豆、トマト缶、コンソメを加え、5分ほど炒める。

仕上げ

塩コショウで味を調え、器に盛りつける。