

# もやしとニラの ツナキムチ和え

熱中症  
予防

火を  
使わない



## 材料(4人分)

もやし……………1袋  
 にら……………1束  
 ツナ油漬缶……………1缶  
 キムチ……………50g  
 塩昆布……………大さじ1



15分

## 1人分の栄養価

エネルギー：67kcal  
 たんぱく質：5.1g  
 脂 質：4.3g

糖 質：1.6g  
 食塩相当量：0.8g

## 作り方

- ① もやしとにらを水洗いする。
- ② にらを3cm幅に切る。
- ③ もやしとにらを耐熱容器に入れ、600Wのレンジで3~4分加熱する。
- ④ 水気を切り、軽く油をきったツナ缶、キムチ、塩昆布を加えてよく混ぜる。

## ポイント

- ・ にらに含まれるアリシンは、アルコールやエネルギーの代謝に必要なビタミンB1の吸収を助けてくれます。  
→夏バテ予防やお酒のおつまみに◎
- ・ 火を使わずに調理できるので、暑い夏にもおすすめです。
- ・ ニらはキッチンバサミで切ってもOK！  
洗い物が少なくて済みます！

