

もやしとニラの ツナキムチ和え



材料(4人分)

もやし……………1袋
 にら……………1束
 ツナ缶……………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：64kcal
 たんぱく質：4.9g
 食塩相当量：0.7g

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。
- ・ニラはキッチンバサミで切ってもOK！洗い物が少なく済みます！