

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.19

調理時間



わかめとツナのナムル

10分

分量

2人分

材料 作り方

| | | |
|----------|---------------|---------------------|
| 乾燥わかめ | 2.5g(水戻し後30g) | ① わかめを水で戻し、一口大に切る。 |
| ツナ(水煮) | 30g | ② 玉ねぎを粗みじん切りにする。 |
| 玉ねぎ | 35g | ③ ①にツナと②を合わせ、★を加える。 |
| ★ごま(白すり) | 5g | ④ 顆粒和風だしを加えて味を整える |
| ★ごま油 | 5g | ⑤ 一味唐辛子をお好み量入れて完成。 |
| 顆粒和風だし | 5g | |
| 一味唐辛子 | お好み量 | |

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸



1.5 グラム
炭水化物

◆わかめは食物繊維たっぷり！**100g(水戻し後)あたり5.8g**含まれます。特に**水溶性食物繊維**を多く含み、高血圧予防やコレステロール上昇抑制作用、便秘改善の効果を期待できます。

3.4 グラム
たんぱく質

◆ツナは魚の栄養素を手軽に取ることが出来る食品です！

4.4 グラム
脂質

たんぱく質は**100gあたり16g(水煮)**、**17.7g(油漬け)**含まれます。更に、LDL-コレステロール値を下げる働きがある**EPA・DHA**を多く含んでいます◎油漬けのツナはコクがある一方、高カロリー、高脂質になる為使用量に注意しましょう。

1.3 グラム
塩分

【エスシーグループ管理栄養士監修】 過去の人気レシピ NO.20

調理時間



しらすの旨味たっぷりニラ玉

10分

分量

2人分

材料 作り方

| | | |
|------------|-----------|--------------------------------------------|
| しらす干し | 大さじ2(30g) | ① 卵にこしょうを入れ溶いておく。 |
| 卵 | 2個(100g) | ② ニラは4cm幅に切る |
| ニラ | 1束(100g) | ③ ごま油半量をフライパンで中火にかけ、溶き卵をいれ半熟の状態ですぐ取り出しておく。 |
| ごま油 | 大さじ1(12g) | ④ 同じフライパンで残り半量のごま油を温め、しらすとニラを中火で約30秒炒める。 |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ1(18g) | ⑤ ③の卵を戻し、めんつゆを入れサッと炒めてできあがり。 |
| こしょう | 少々 | |
| 糸唐辛子 | お好みで | |

※めんつゆは濃縮倍率によって量を調節してください

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸



4 グラム
炭水化物

◆しらす干しは高たんぱくで低脂質です。また、100gあたり**カルシウム280mg**、**リン480mg**、**マグネシウム80mg**を含みます。ビタミンでは**ビタミンD・B1・B2・B12**などを含みます。塩分も含まれるため、高血圧が気になる方は食べ過ぎには注意しましょう。余分なナトリウムを排泄する作用のあるカリウムを多く含む野菜や海藻と一緒に食べるのがおすすめです◎

10.9 グラム
たんぱく質

11.6 グラム
脂質

1.7 グラム
塩分

◆ニラの**βカロテン**と**ビタミンK**の含有量は野菜の中でもトップクラスです。ミネラルでは、**カルシウム**や**カリウム**などを豊富に含みます。また、香り成分の**アリシン**には疲労回復に役立つとされる**ビタミンB1**の吸収を助ける働きがあります。根元には葉先の**約4倍**のアリシンが含まれます！



エスシーグループ