

## 水菜の炒め浸し

ほっとする、優しいお味  
水菜とツナの和風おかずレシピ



調理時間

25分



### 1人分栄養量

エネルギー : 96kcal  
食塩相当量 : 2.2g  
タンパク質 : 3.3g



今回は、水菜やツナ、油揚げなどを使ったレシピをご紹介します。夕食にあともう一品ほしい・・・というときにもぴったりの副菜です♪ぜひ、お試しください♪



### 材料〈2人分〉



- ・水菜 120g
- ・ツナ缶 20g (一缶の1/3程度)
- ・にんじん 15g
- ・油揚げ 15g(2分の1枚くらい)
- ・油 4g(小さじ1)
- ・だし汁 60g
- ・薄口しょうゆ 8g(大さじ1と2分の1)
- ・みりん 6g小さじ1

## 作り方

- ①水菜は4～5cm長さに切り、塩を少々入れたたっぷりの熱湯に入れ、ひと混ぜして取り出す。
- ②にんじんは細めの短冊切りにし、ツナは荒くほぐしておく。油揚げは熱湯にくぐらせて千切りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、①の水菜と②のにんじん、ツナ、油揚げを炒め、だし汁を加えて煮立て、薄口しょうゆ、みりんで味付けをする。蓋はしないでさっと煮る。



## ポイント



### 調理時のポイント☆

水菜をお湯でゆがく際は、さっとくぐらせる程度でOKです！  
また、油揚げはすでに刻んである市販のものを使うと刻む時間を短縮でき、手やまな板が汚れないので便利でおすすめです。

### 今が旬の水菜を食べなきゃソン！

シャキシャキとした食感の水菜。サラダにしても、今回紹介した炒め浸しにしても、とってもおいしい食材です。

そんな水菜は水分が多く、食物繊維も含まれているため、便通をよくする効果があります。また、美肌に欠かせないビタミンCも豊富です。ぜひ、食事に取り入れてみてください。

