



減塩×タンパク質

白菜とツナの炒め煮

手軽にタンパク質が摂れる副菜をご紹介します♪



一人前

材 料

ツナ缶（油漬）	1/2缶	35g	だし汁		20ml
白菜	中葉1/2～1枚	60g	砂糖	小さじ1/2	1.5g
しめじ	1/3パック	30g	醤油	小さじ1/4	1.5g
人参		10g			

作り方

- ①白菜は縦半分に切り1cm幅、にんじんは皮をむき千切り、しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ②フライパンに、ツナ缶（油も一緒に）と1を加え、ツナ缶の油を全体になじませるように、中火でしんなりするまで2～3分炒める。
- ③②にだし汁、砂糖、醤油の順に加え、煮汁がなくなるまで、弱火で約5分煮詰めて完成。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
125kcal	8.2g	8.5g	6g	2g	0.6g

レシピポイント

・手軽にタンパク質を

ツナ缶は調理せずそのままでも食べられますし、缶詰で保存もきくので、タンパク質が足りないなと思った時に手軽に使えるおすすめの食材です。また、災害時にもタンパク質は不足しやすいので、ツナ缶や鯖缶などタンパク質が摂れる缶詰を常備しておくとも非常時にも活躍します。

・油でコクをプラス

油のコクを上手に使う事で、塩分が少なくても美味しく食べることができます。ツナ缶の油漬けタイプには綿実油や大豆油使われており、さらに油に魚の旨味がうつっているので、油ごと料理に加えると美味しさがアップします。他にも、オリーブオイルやゴマ油など、香りが立つ油を使うことでも塩分を抑えられます。

管理栄養士からの一口メモ

ツナ缶には「かつお」「まぐろ」「油漬」「水煮」と様々な種類・組み合わせがありますので、食べ比べてみるのも面白いです。「フレイル」「サルコペニア」「筋トレ」等で、注目されるたんぱく質。“主菜のおかずは量が多くて食べきれない”“たんぱく質をたくさんとりたい”というような方は、主菜だけではなく小鉢やサラダなどの副菜にもたんぱく質を取り入れることを意識してみましょう。