



IH
カンテンレぴ
Taste of SEASON

ごま油で炒めて、香ばしい風味と素材の食感を活かした
ナムルで作るヘルシーな丼です。

ツナと野菜のナムル丼

必要時間



15分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
588kcal	18.0g	4.7g	18.3g	82.8g	3.7g

作り方を動画で
check



四季折々の旬の素材をつかって 韓国料理

材料（2人分）

ツナ缶(小).....1缶
ほうれん草.....1/2束
人参.....50g
もやし.....1/4袋
しめじ.....1/2パック
にんにくのみじん切り...小さじ1
ごま油.....大さじ1

すりごま.....大さじ1
薄口しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/3
酢.....小さじ1
ダシダ(スープの素)....小さじ1

ごはん.....400g
卵黄.....2個
コチュジャン.....お好みで
韓国のり.....1/4枚
糸唐辛子.....少々

作り方

- ① 人参は細切り、しめじはほぐし、ほうれん草は5cm長さに切って軸と葉を分けておきます。
- ② フライパンにごま油を強火で熱し、にんにく、人参、しめじ、もやし、ほうれん草の軸、ほうれん草の葉の順に炒めてボウルに取ります。
- ③ ②にすりごま、薄口しょうゆ、砂糖、塩、酢、ダシダを加えて混ぜ、ツナを加えて軽く合わせます。
- ④ 丼にご飯を入れて③をのせて中央を窪ませ、卵黄をのせて、コチュジャン、裂いた韓国のり、糸唐辛子をのせます。

※全体をかき混ぜていただきます。

IH POINT 01



IH POINT 01



火の通りにくい順に加え、IHの高火力で野菜の食感を残し一気に炒め上げます。IHは底面全体を均一に加熱するので、具材をフライパンに広げるように炒めましょう。