



まぐろとごぼうの角煮

簡単にたくさん作れて日持ちも良い常備菜。
ごはんのおかずにもお酒の肴にもよく合います。



カロリー
87 kcal
(1人分)

全量を6人分として計算

調理時間
約22分

材 料

(4~6人分)

- まぐろ(サク) 250g
- ごぼう 100g
- しょうが千切り 1片分

- 煮汁
- だし汁 1カップ
 - 砂糖 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 醤油 大さじ3
 - 酒 大さじ2

作り方

1

まぐろは、2cm角に切る。



2

ごぼうは、まぐろよりひとまわり小さい乱切りにして水にさらし、熱湯でさっとゆでる。



3

鍋に煮汁の材料としょうが、ごぼうを入れ、落とし蓋をして沸騰したら中火で3分煮る。



4

さらに角切りにしたまぐろも入れて、落とし蓋をして5分煮る。



5

落とし蓋をはずし、味を見ながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。



栄養価

まぐろには、脳を活性化させるDHA、血管を丈夫にするEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸は、生活習慣病予防に欠かせない栄養ですが、体内で作ることができないので、食べ物からの摂取が必須です!

ワンポイントアドバイス

- 新鮮なまぐろを使えば、冷蔵庫で2~3日もつ常備菜です。お弁当の一品にもオススメです。
- れんこん、こんにゃく、にんじんなど、他の根菜類を使っても美味しいですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。