



【ツナ大根】



野菜量 **125g**

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
83	4.2	4.3	1.1	1.9

材料 (4人分)	作り方
大根…500g ツナ缶 (油漬) …1缶 ねぎ…適量 【A】 めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ2 水…1カップ (200ml) 砂糖…小さじ1	① 大根は乱切りか厚さ2cmほどの いちょう切りにする。 ② 鍋に大根、ツナ缶 (汁ごと)、 【A】の調味料を加え煮る。 ③ 大根が柔らかくなるまで煮る。 小口切りにしたねぎをちらす。
	ポイント! うま味たっぷりのツナ缶を利用した煮物 ♪大根は煮る前に電子レンジで加熱 (600wで約5分) しておくで短時間で 味がシミシミに◎ 