

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆大根とツナの甘辛煮◆◇

1人分エネルギー：76kcal

塩分：0.8g

<材料：4人分>

大根・・・10cm程度

ツナ缶・・・Lサイズ1缶

玉ねぎ・・・1/4個

◆しょうが・・・チューブで2～3cm

◆砂糖・・・大さじ1

◆濃口しょうゆ・・・大さじ1

ねぎ・・・適量



<作り方>

- ① 大根はマッチ棒程度の短冊切り、玉ねぎは薄切りに切る。
ねぎは斜めうす切りにする。
- ② ツナ缶の油を鍋に入れて中火にかけ、玉ねぎを入れて透明になるまで炒める。ツナと大根も加えて炒める。
- ③ ◆の調味料を加えてしばらく煮る。
- ④ 大根がやわらかくなったら小鉢に盛り付け、ねぎを上を散らす。

