

副菜

大根とツナの炒め煮

【ポイント】

大根を千切りにして炒め煮にすることで早く火が通り、ツナのうま味が大根にしみます。



【材料】(2人分)

大根	300g(1/3本)	
ツナ缶(ノンオイル)	70g(1缶)	
サラダ油	小さじ1/2	
A	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ①大根を千切りにする。
- ②ふた付きのなべ(フライパンでも可)に油を熱し、中火で大根を炒める。
- ③大根がしんなりしてすき通ってきたらツナ缶を汁ごと入れ、Aを加えてひと混ぜする。ふたをして弱火で5分煮る。
- ④ふたを開けて、器に盛りつける。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 83 Kcal / たんぱく質 7.2g
脂質 2.2 g / カルシウム 39 mg / 食塩相当量 1.3 g