

野菜レシピ ~大根を使って~

目指そう!  
野菜1日  
350g!

# ひらひら大根の ツナ煮

1人分の野菜使用量は  
**100g**だよ!

おすすめポイント/



まな板・包丁を使わず  
簡単にできます。





# ひらひら大根の ツナ煮

## 材料(2人分)

- ・大根 …200g
- ・ツナ水煮缶 …1缶(80g)
- ・めんつゆ(ストレート)  
…大さじ2

## 栄養価(1人分)

- ・エネルギー 52kcal
- ・食物繊維 1.3g
- ・食塩相当量 0.8g

## 作り方

- ①大根をピーラーで鍋に削り入れる。
- ②ツナ缶は汁ごと入れ、めんつゆを加えて混ぜ、ふたをして火にかけ、しんなりするまで煮る。

## 調理アドバイス

- ・ツナ水煮缶の代わりにツナ油漬缶を使っても良いです。
- ・人参や大根の葉を加えるといろどりや食感が変わります。

