

ひらひら大根のツナ煮



1 人分の栄養価

エネルギー	126kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	7.5 g	食塩相当量	0.8 g
脂質	8.8 g		

一口メモ

ピーラーを使うと、簡単に薄く切ることができます。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
大根	200 g		① 大根をピーラーで鍋に削り入れる。
ツナ缶	1 缶 (80 g)		② ツナ缶・昆布茶を加えて混ぜ、ふたをして火にかけ、しんなりするまで煮る。
昆布茶	小さじ 1/2		