

ツナ大根



分量（4人分）

大根	10cm（400g程度）
シーチキン	ひと缶（70g程度）
だし	2と1/2カップ（500ml）
しょうゆ	大さじ2（36g）
みりん	大さじ2（36g）
ねぎ	小さじ4（4g程度）



作り方

- ① 大根は皮をむいて、食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に大根とだし、しょうゆ、みりんを入れてふたして弱火で煮る
- ③ 大根がやわらかくなったら、シーチキンを加えて5分ほど煮る
- ④ 器に盛り付けて、ねぎをのせる

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.6g
食物繊維	1.4g
塩分	1.7g (1人分)

