

大根の煮なます

栃木県栄養士会 県東支部



材料（2人分）

大根	150g
人参	1/6本（20g）
ツナ油漬け缶	1/2缶（35g）
生姜	1/2かけ（7g）
A	しょうゆ 小さじ1（6g）
	砂糖 小さじ1/2（1.5g）
酢	大さじ1/2（7.5g）

栄養量（1人分）

エネルギー	76kcal	たんぱく質	5.1g
脂質	3.9g	炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.7g	野菜の量	85g

ひとロメモ

レンジで簡単にできます。

油漬けツナ缶がまろやかさをだし、子供でも食べやすい一品です。

作り方

- ①大根、人参、生姜は千切りにする。
- ②大根と人参を耐熱容器に入れて、ツナ缶を汁ごと加える。生姜とAを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジ 600w 約4分加熱する。
- ③酢を加えて混ぜ合わせてできあがり。