



## コクうま ツナ缶と大根の煮物



### 材料（4人分）

大根	1/2 本
ツナ缶（小）	1 缶
水	2 カップ(400 ml)
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

### 作り方

- ① 大根は厚さ 1 cm の輪切りにし、皮をむいて十字に切る。（いちょう切り）
- ② 鍋にすべての材料（ツナ缶は油ごと）を入れ、蓋をして煮立たせる。
- ③ 弱めの中火で 15 分ほど煮る。
- ④ 大根に中まで火が通ればできあがり。

ツナ缶の旨味が大根をおいしくしてくれます。  
大根は電子レンジ加熱（600W で 2 分）しておくと煮る時間が短縮できます。



### 【栄養価 1 人分】

熱量 77kcal、たんぱく質 3.9 g、脂質 3.9 g、炭水化物 6.7g、食塩相当量 0.8 g

東京都多摩府中保健所

### ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	✓
主菜	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	