

切り干し大根のトマト煮

【材料2人分】

切り干し大根	20g	
ツナ缶	1缶	
にんじん	40g	
玉ねぎ	60g	
油	小さじ1	
A	トマトピューレ	120g
	水(戻し汁)	100ml
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1
パセリ	少々	

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気をよくしぼって、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは5～6cmの細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、②のにんじん、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、切り干し大根、ツナ缶、Aを加え、全体をなじませる。
- ④ 中火で加熱し、焦げないように時々かき混ぜながら、7～8分程度煮詰める。
- ⑤ 器に盛り付けし、パセリを散らす。

1人分栄養量 エネルギー:110kcal たんぱく質:4.7g
脂質:6.4g 食塩相当量:0.8g



2022.06.29