

かいわれ大根とツナの煮浸し

1人分

エネルギー：116kcal 塩分：0.9g

お一人分からでも手軽に作りやすい
お野菜使いきりのかんたんレシピです。



材料(1人分)

ツナ缶(油漬)・・・1/2缶(35g)
かいわれ大根・・・1パック
水・・・1/3カップ(70cc)
めんつゆ・・・大さじ1/2(9g)
(2倍濃縮)



作り方

- ①かいわれ大根は根元を切り捨てよく洗う。
- ②鍋に水、めんつゆを入れて火にかけて煮立ったら汁気を切ったツナをほぐし入れる。
- ③①のかいわれ大根も加えて、しんなりする程度にさっと火を通す。

クッキングーロメモ

- ・かいわれ大根は煮すぎたり、鍋の中に長くおいておくと、色も歯ざわりも悪くなります。手早く仕上げるのが美味しさのポイントです。