

ちゃちゃっとレシピ

野菜が 100g とれる！朝にも作れる簡単メニュー

料理名：ツナ缶と切干大根の煮物

野菜の量

105g

(一人当たり)

調理時間

20分



かんたん調理のコツ

家に常備してある乾物で作ることができます。

野菜をたくさん食べるコツ

野菜を加熱することで“かさ”が減るので、たくさん食べることができます。

材料（2人分）	目安量	分量	
切干大根（乾燥）		30g <small>水戻し 約130g</small>	
ツナ缶	1/2缶	40g	
にんじん	1/4本	40g	
さやいんげん	4本	40g	
油揚げ	1/8枚	10g	
A {	酒	大さじ1/2	8g
	しょうゆ	大さじ1/2	9g
	だし汁	1/2カップ弱	80ml

作り方

- ①切干大根は水で戻し、水気を絞ってから食べやすい長さに切る。
- ②油揚げは3cm長さ×1cm幅の短冊切りにする。
- ③さやいんげんは3～4等分に斜めに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- ④鍋にAを入れ、切干大根、にんじん、油揚げ、ツナ缶を入れて加熱し、ひと煮立ちさせる。
- ⑤落とし蓋をして切干大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥さやいんげんを加えてさっと加熱する。

野菜は1日350g食べよう



朝ごはんにも野菜を食べよう



野菜の摂取目標量は1日350g。特に、「朝食」に1品でも野菜料理を取り入れると、目標達成に近づきます！

今月のレシピ作成者 団体名：加美町食生活改善推進委員会