令和３年１１月

大崎地域は野菜が豊富！

ちゃちゃっとレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：大根とツナのスープ煮

野菜の量	調理時間
100g	15分

（一人当たり）

今回の「推し野菜」はコレ！

大根

このレシピの「かんたん」ポイント

ツナ缶を使用するので、うま味がプラスされます。ブロック状のものを使用することで満足感が得られます。ブロック状のツナ缶が手に入らない場合は、フレーク状で代用可能です。 ※味付けはお好みで調整してください。

材料（２人分）	目安量	分量
大根	約7cm分	200ｇ
ツナ缶（油漬）	1/2缶	50ｇ
小ねぎ	少々	
コンソメ	固形1/2個	約2g
しょうゆ	小さじ1/2	3ｇ

作り方

①大根は皮をむき、食べやすい大きさにする（写真は1.5cm幅の小さめの半月切り）。小ねぎは小口切りにする。

②大根を鍋に入れ、ひたひたの水でやわらかく煮る。

③コンソメ、しょうゆ、油を切ったツナを加えて、５～６分煮る。

④器に盛り付け、小ねぎを散らす。

野菜は１日 350g 食べよう

野菜の摂取目標量は１日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎地域の野菜を食べよう

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者　**団体名：加美町食生活改善推進員会**