しょうがであったかツナ大根

11月～2月に旬を迎える大根と体をあたためる生姜を使った，冬にぴったりな煮物です！

ツナのうまみと生姜や赤とうがらしの辛味がアクセントになり，70gの大根をあっという間に食べられると思います！

手軽に作れ，保存もできるため，家庭で便利な1品です。ぜひ家でも作ってみてください♪



材料

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　作りやすい分量（4人分）

大根 1/3本（約300g）…乱切り

水 200cc

生姜 　　 ひとかけ（15g）…千切り

ツナ缶（油漬） 　　 1缶（70g）

調味料

酒 　　 　　 小さじ2

みりん 　　 小さじ2

薄口醤油 　　 小さじ2

赤とうがらし（乾・輪切り）　ひとつまみ

小ねぎ 2本（12g）　　 …小口切り

作り方

エネルギー　78kcal

たんぱく質　3.9ｇ

脂質　　　　4.3ｇ

炭水化物　　5.6ｇ

食塩相当量　0.7ｇ

野菜　　　　75ｇ

1. 鍋に大根と水を入れ，火にかける。
2. 沸騰したら，生姜，油を切ったツナ缶，調味料を入れて煮る。
3. 大根が透き通ってきたら，赤とうがらしを入れ，煮汁が1/3になるまで煮る。
4. 小ねぎを加えて混ぜ，火を止める。