



人参とツナの蒸し煮

調理：見附東地区保健委員



(+) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

副菜

POINT!

- ・ツナ缶の油を利用して炒めます。
- ・人参を千切りするのもオススメ。ツナと絡みやすくなり、人参が苦手な人でも食べやすいですよ。

■材料（4 人分）

- ・人参…1.5 本 ・水…50cc ・醤油…大さじ 1
- ・ツナ缶（油漬）…1 缶 ・こしょう…少々

■作り方（約 15 分）

- ①人参は皮付きのまま、2mm 幅の半月切にする。
- ②フライパンに人参、水、醤油を入れて蓋をし、中火にかける。
- ③フツフツと沸いてきたら、ツナ缶を入れて 5 分蒸し煮する。
- ④蓋をとり、水分がなくなるまで炒め、お好みでこしょうをかける。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 82kcal 食塩相当量 0.9g