

# キッチンGAMA



## ☆旬の味レシピ(冬)☆ 大根とツナの簡単煮物

旬の味(冬)  
シリーズ



### 【材料】4人分

大根	400g
ツナ缶(油漬け)	1缶(約70g)
しめじ	70g
水	250ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2

### 【作り方】

- ① 大根は1cm厚さのいちよう切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐす。
- ② なべに材料を全部入れ、沸騰したら中弱火にして蓋をして15~20分煮る。
- ③ 大根がやわらかくなったら出来上がり。

### 【管理栄養士のワンポイント】

材料をめんつゆと水で煮るだけのお手軽な煮物です。

大根の根はビタミンCと食べ物の消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。また、葉の部分にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれますので、葉付き大根の場合はぜひ葉の部分も一緒に活用することをおすすめします。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
78 kcal	4.5g	29mg	0.4mg	0.9g



蒲安市 健康推進課(保健センター)  
TEL0533-67-1151  
蒲安市健康化政策全庁的推進プロジェクト

