

料理カード

学 校 名	横浜市立 大曽根小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	大根とツナの炒め煮	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方 ①大根をいちよう切り、大根の葉を5mmくらいに切る。 ②ツナ缶を油ごとフライパンに入れて炒め、大根も一緒に炒める。 (※ツナ缶に油が入っていない場合はごま油を入れる。) そして火が通ってきたら葉も入れる。 ③Aの調味料と水を入れ、少し煮立てる。 ④最後にこしょうを入れ、火を止める。これで完成です!!
○大根	1/3本 (350g程度)	
○大根の葉	30~50g程度	
ツナ缶	1缶	
顆粒だし (和風)	小さじ2	
水	50cc	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
こしょう	少々	
(※ごま油)	大さじ1	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> ポイントは最後にこしょうを入れ、味にアクセントをつけることです! 

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー176kcal たんぱく質10.0g)