

# 大根とツナのきんぴら

61kcal 蛋白質 3.7g 脂質 2.1g 糖質 6.8g

【材料】4人分

大根	250g
人参	80g
ツナ	小1缶(70g)
さとう	6g
薄口醤油	15g
みりん	4g
ごま油	5g
いりごま	5g



## 【作り方】

- ① 大根と人参を千切りにする
- ② フライパンを熱し、大根と人参とツナを炒める。(炒め油はツナ缶の油を使用)
- ③ しんなりとやわらかくなったら、さとう、薄口醤油、みりんできんぴらを作る。
- ④ 仕上げにいりごま、ごま油を加える。

## ★ポイント

甘辛い味付けは子どもも好みやすく、野菜を細い千切りにすることで食べやすさもアップします。ツナを加えることでうまみが加わり栄養面でも蛋白質も一緒に摂ることができます。