



大根・人参・ツナの麺つゆ炒め

監修：NTT 東日本関東病院 栄養部

材料も作り方もシンプルですが、ツナの味がアクセントになっています。
野菜の硬さは好みで調整してください。

● 材料 (2人分) ●

- ・大根(根) 3.5cm位(160g)
- ・大根(葉) 20g位
- ・人参 中1/4本(50g)
- ・ツナ缶 1/2缶(油も使用)
- ・麺つゆ(3倍濃縮) . . . 大さじ1



■作り方①

- ・大根(根)と人参は皮をむいて細めの千切りにする。
- ・大根(葉)は食べやすい大きさに切る。



■作り方②

- ・フライパンにツナ缶の油(油の目安量は1缶の半分位)を入れて人参を炒める。
- ・人参がしんなりとしてきたら、大根(根)を加えて炒める。



■作り方③

- ・大根(根)がしんなりとしてきたら、ツナを加えてさらに炒める。



■作り方④

- ・大根(根)の色が透き通ったら麺つゆを加えて味付けをする。
- ・大根(葉)を加えて軽く炒める。



■作り方⑤

- ・器に盛り付けて完成。

★作り方 まとめ

- ① 大根(根)と人参は皮をむいて細めの千切りにする。
大根(葉)は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにツナ缶の油(油の目安量は1缶の半分位)を入れて人参を炒める。
人参がしんなりとしてきたら、大根(根)を加えて炒める。
- ③ 大根(根)がしんなりとしてきたら、ツナを加えてさらに炒める。
- ④ 大根(根)の色が透き通ったら麺つゆを加えて味付けをする。
大根(葉)を加えて軽く炒める。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。