

切り干し大根とツナの煮物

2016.10 乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

切り干し大根	50g
ツナ	小 1缶
だし	カップ1と1/2
しょうゆ	大さじ 4
砂糖	大さじ 1

【作り方】

- ① 切り干し大根はよく洗ってからひたひたの水に10～20分つけてもどし、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にだしと調味料を入れ、煮立ったところへ切り干し大根と油をきったツナを入れ中火で15分煮る。