

切り干し大根

家族で楽しめる  
ベジ活  
メニュー!

調理時間 約15分 エネルギー 179kcal 塩分 1.1g

※写真はイメージです。

# ツナと切干大根の トマト煮

## 【材料(2~4人分)】

切り干し大根 ..... 30g  
 ツナ缶 ..... 小1缶  
 塩・こしょう ..... 少々  
 ほうれん草 ..... 2株  
 オリーブ油 ..... 大さじ1  
 カゴメ基本のトマトソース(295g) ... 1/2缶

お好みで

黒こしょう、粉チーズ ..... 適宜

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は水洗いし10分水で戻し、軽く水気を切る。  
(戻し汁はとっておく)
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の切り干し大根を加えて炒める。
- ③ ツナ、基本のトマトソースを加え、塩・こしょうをし、混ぜながら中火で5~10分ほど煮る。  
煮詰まってきたら切り干し大根の戻し汁を加える。
- ④ 皿に盛りつけ、お好みで黒こしょうや粉チーズをかける。