

給食レシピの紹介 ツナと大豆の煮つけ

〈材料（4人分）〉

- ・ にんじん（いちょう切り） ……40g
- ・ たけのこ（たんざく切り） ……40g
- ・ こんにゃく（1cm 角） ……60g
- ・ 水煮大豆 ……48g
- ・ 水煮まぐろ ……60g
- ・ さやいんげん（1 cm） ……12g

- A {
- ・ さとう ……小さじ 1 強
 - ・ しょうゆ ……小さじ 1 と 1/3
 - ・ 酒 ……小さじ 1
 - ・ みりん ……小さじ 1
 - ・ 和風だし ……小さじ 1
 - ・ 水 ……大さじ 1



大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質の多い食品です。栄養たっぷりの大豆がたくさん食べられる一品だリン☆



〈作り方〉

- ① Aの調味料を煮溶かし、にんじん・たけのこ・こんにゃくの順に加えて煮る。
- ② やさいに火が通ったら水煮大豆・水煮まぐろを加えて煮る。
- ③ 味をととのえ、仕上げにさやいんげんを加える。