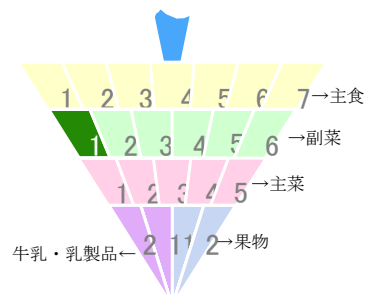




1人分あたり

エネルギー	92 kcal
タンパク質	4.6 g
脂質	5.0 g
炭水化物	7.6 g
食塩相当量	1.1 g

1人分の野菜量 70g



食事バランスガイドSV: 副菜1つ

湯なます

材料(2人分)

大根	60g	ツナ缶(油漬け)	...	1/2缶
にんじん	30g	砂糖	小さじ1
れんこん	30g	薄口しょうゆ	小さじ2
いんげん	20g	酢	小さじ1
油揚げ	10g			

作り方

調理時間 : 15分

- ① 大根は千切りにする。にんじんは斜め薄切りにして千切りにする。
れんこんは薄いちょう切りにする。いんげんは2cm長さの斜め切りにする。
油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋を熱し、ツナ缶を汁ごと入れ、大根、にんじん、れんこん、油揚げを入れて軽く炒める。
砂糖とうす口しょうゆを入れて、焦がさないように煮る。
- ③ いんげんを加えて軽く煮て、酢をまわし入れる。

●おすすめポイント●

宮崎市佐土原地区で昔から伝わる郷土料理です。
本来はアジやイワシを焼いて身をほぐしたものを加えますが、簡単に作れるようにツナ缶でアレンジしました。温かい酢の物で素朴な味わいです。