

☆切干大根とツナのカレー炒め



【材料】大人2人分、こども1人分

| | |
|-------------|-------------------|
| ・切干大根 | 30g |
| ・万能葱 | 7本(1束) |
| ・ツナ缶(ノンオイル) | 小1缶 (70g位) |
| ・油 | 大さじ1 |
| ・水 | 1/2カップ (100ml) |
| ☆ ・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・ケチャップ | 小さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1・1/2 |

【作り方】

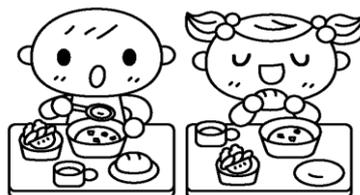
- ①切干大根は軽く洗い、水で5分程戻した後、適宜切る。万能葱は3cm程の長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①とツナを炒める。
- ③水と調味料(☆)を加えてさらに煮て、最後に食塩で味を調える。



ツナ缶がノンオイルでない場合、缶油をよく切って使えばOK!

万能葱は人参などほかの野菜でもおいしいです。

☆買い置き保存食で一品、お弁当のおかずにもどうぞ。



献立例

切干大根とツナのカレー炒めは<副菜>なので
ごはん、肉・魚料理、汁物を組み合わせて!