

切り干し大根の ツナご飯風炒め



ツナご飯とは？
いわき市の学校給食で
親しまれているメニューの
一つです

1人分あたり： エネルギー 92 kcal 塩分 0.7 g

< 4人分の材料 >

切り干し大根(乾)	...	40 g
人参		小1本(120g程度)
ツナ(油漬け)		1缶
醤油		小さじ2
砂糖		小さじ2



切り干し大根を
しらたき(150g)に
変えても◎

< 作り方 >

- ① 切り干し大根をほぐしながら水で2~3回もみ洗いし、ごみなどを落とす。
- ② ボウルに切り干し大根と、たっぷりの水を入れて15~20分程度漬けておく。
- ③ 切り干し大根の水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ④ 人参は皮をむき、長さ4~5cm程度の細切りにする。
- ⑤ フライパンに材料を全て入れ(ツナの油は切らなくてOK)、ざっくり混ぜ合わせたら蓋をして中火で加熱する。
時々蓋をあけてかき混ぜて、人参がしんなりしたら完成。