

料 (2人分)

下ゆで・だし不要☆こまツナの煮びたし

冬 オススメ

_		100		
	ネル	1,=	-	
	-1-7	v -	1	

54kcal 食物

1.4g

温分

0.7g

野菜量

75g (1人分栄養価)



作り方

	① 小松菜はよく洗い、根元を切り落とし、4cm程の長さに切る。
	② 鍋に①とツナ(汁ごと全部)、★を入れ小松菜がやわらかくなるまで煮たら皿に盛り付けて完成。
ĺ	

アレンジ・ポイント

ツナ缶(ノンオイル)

★みりん

★水

- ・ツナ缶のうま味でだしを取らずに簡単に作れます。
- ・小松菜の他にも、チンゲン菜や白菜、キャベツでも作れます。

はすべジレシピ(蓮田市健康増進課)

1/2袋(150g)

1缶

小さじ1 小さじ1