

ツナとだいこんの さっぱりいため



冬に旬を迎えるみずみずしいだいこんを使ったさっぱりと食べられるソテーです。
にんじんやとうもろこし、まぐろ油漬と一緒にいため、砂糖・しょうゆで味付けして、仕上げにレモン汁を加えます。

材料（一人分）

まぐろ油漬	10 g
にんじん	5 g
だいこん	25 g
とうもろこし（缶）	5 g
サラダ油	0.1 g
砂糖	0.8 g
しょうゆ	1.5 g
レモン汁	1 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・だいこんは細切りにする。
- ② とうもろこしは汁を切る。
- ③ まぐろ油漬は油を切る。
- ④ 油を熱し、にんじん・だいこんの順にいためる。
- ⑤ やわらかくなりはじめたら、とうもろこし・まぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・レモン汁を入れさらにいため、しっかり火をとおす。