



ツナ缶と常備野菜で作れる

ツナじゃが煮

[材料 (幼児2人・大人2人分)]

- ツナ 120g
- じゃが芋 180g (中2個)
- 人参 70g (中1/2本)
- 玉葱 150g (中3/4個)
- 油 9g (大さじ1)

[調味料A]

- 砂糖 12g (大さじ1と1/2弱)
- 醤油 15g (大さじ1弱)
- 酒 5g (小さじ1)
- みりん 5g (小さじ1)

[作り方]

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。
人参は乱切り、玉葱は角切りに切る。
- ②鍋を熱して油をしき、野菜を加える。
- ③全体に油が回ったら、ツナと調味料Aを加えて煮る。
野菜がやわらかくなったら完成。