

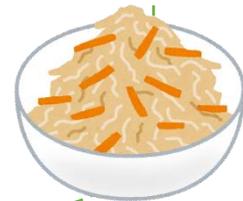
<きゅうしょくレシピ>

切干大根のトマト煮



材料(4人分)

切干大根	50g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
ツナ(オイル漬)	60g
たまねぎ	100g
にんじん	30g
トマトダイス(缶)	100g
トマトケチャップ	大さじ3
さとう	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
むき枝豆	30g
塩	少々



作り方

- ① たまねぎは半分にしてうす切り、にんじんは千切りにする。切干大根は水に漬けてもどし、3cm長さに切る。
- ② 鍋に切干大根とひたひたの水を加えて煮る。
- ③ にんにく、ツナ、たまねぎ、にんじん、トマトダイスを順に加えて煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、トマトケチャップ、さとう、しょうゆ、塩で味をととのえて煮る。
- ⑤ むき枝豆を加えて煮る。

✿ポイント✿

切干大根といえばしょうゆ味の煮物にすることが多いですが、今回のようにトマト味にすると、いつもとひと味ちがって、トマトやツナのうま味でおいしくいただけます。

切干大根を煮るときの水分は、少なめに入れるのがおすすめです。入れすぎてしまったら、汁気が少なくなるまで煮てください。

