

21. 新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ



副菜

●材料 (4人分)

A	新玉ねぎ	小4個	}	ツナ缶	1缶 (70g)
	だし汁	2カップ		生姜	1/2片
	しょうゆ	大さじ1・1/2		しょうゆ	大さじ2/3
	みりん	大さじ2		みりん	大さじ2/3
	砂糖	少々		砂糖	大さじ2/3
	青ねぎ	少々			

●作り方

- 1 新玉ねぎは、皮をはいで上下を切り落とす。玉ねぎが大きい場合は横半分に切って、煮崩れ防止に竹串を通す。
- 2 生姜はみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に①の玉ねぎとAを入れて火にかける。玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で30分程煮て、そのまま冷ます。
- 4 小鍋にツナ缶を汁ごと入れ、調味料とみじん切りにした生姜を入れて煮る。煮汁がなくなりポロポロになるまで火にかける。
- 5 器に③の玉ねぎを盛り、④のツナそぼろとねぎを飾る。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
わかめとピーマンのきんぴら	56	1.5	2.7	22	0.9
れんこんとさつまいもの揚げ焼き	178	1.9	5.2	30	1.5
新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ	141	5.2	4.0	37	1.6