



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

大根をたくさん食べよう! ツナと大根のカレー炒め



甘みと水分
のバランスの良い
中心部分が
おすすめ

一人あたりのエネルギー 145kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

大根 1/6本
ごま油 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
すりおろししょうが 小さじ1/2
A カレー粉 小さじ1
ツナ缶 70g
しょうゆ 大さじ1/2

■作り方

- ①大根は皮をむき、幅3mm程度の棒状に切る
- ②フライパンにごま油を中火で熱し①を炒め、しんなりしたら端に寄せ、空いたところに混ぜ合わせたAを入れる
- ③全体を炒め合わせ、しょうゆで味を調える

cooking memo