

体が温まる簡単メニュー！ ☆おろし大根とツナのとろりんスープ



【材料】作りやすい分量

- ・大根 4～5cm
- ・小松菜 1株
- ・水 500cc(2と1/2カップ)
- ・和風だしの素 大さじ1
- ・ツナ缶 小1缶(70g)
- ・とろろ昆布 適量

【作り方】

- ①大根は皮をむいておろし、小松菜は1～2cmの大きさに切る。
- ②鍋に水を沸かし、和風だしの素を入れる。鍋に、ツナと小松菜を入れ弱火で煮ておろした大根を入れ調味する。
- ③お椀に盛り付け、とろろ昆布をのせる。



★豆腐を入れるのもオススメです。

★ツナの代わりに、鶏肉で作ってもおいしいですよ！

献立例

おろし大根とツナのとろりんスープは<汁物>なので
主食、主菜、サラダや和え物を組み合わせて！