

◆ツナとにんじんの煮物（レシピ掲載用）

食品名	数量	調理指示
まぐろ缶詰（水煮）	25g	汁切り、ほぐす
にんじん	25g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
たまねぎ	10g	完了期は粗みじん、後期はみじん、中期は超みじん
しょうゆ	少々	中期は使用しない
上白糖	少々	中期は使用しない
塩	少々	中期は使用しない
だし汁	約100g	
片栗粉	適量	

<作り方>

① ツナ缶の汁を切った後、よくほぐしておく。
② にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
③ ツナとにんじん、たまねぎをだし汁で煮る。
④ 調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。