

荒川区ひろば食館♡ おうちdeクッキング

買い物かの回数ものを控えてかいといわれるすうこんな時ひかだから、非常食用ときの
缶詰ひを使ってひょうおうちごはんしょく作ようってみませんか!!

<ツナ缶を使って>

材料(2人分)

じゃがいも	3コ
玉ネギ	1/2コ
しらたき	100g
絹さや	10枚
A { 水	200ml
酒	100ml
みりん	50ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

<作り方>

- 1 じゃがいもは食べやすい大きさに切り、玉ネギはくし形切り、しらたきはざく切りにする。
絹さやはさつゆで細切りにする。
- 2 鍋にツナを缶汁ごと入れ、絹さや以外の1.Aをきぬ加いえて煮立がてふたをし弱火で煮る。



- 3 じゃがいもに火が通ひたら、強火とにして全体ぜんを混ぜんぜ、絹さやきぬを加かえて火ひを止とめる。