

食材2つだけ!

ツナ缶

×

もやし



調理時間

5分

火を使わず 5 分で完成

ツナともやしのレンジ和え

材 料 (2人分)

ツナ缶詰(油漬け)

..... 1缶(70g)

もやし 1袋

○にんにくチューブ 1cm

○鶏ガラスープの素(顆粒)

..... 小さじ1

○ごま油 小さじ2

塩・こしょう 適量

白いりごま 適量

1 レンジ加熱する。

耐熱ボウルにツナともやし、○を入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。味をみて塩・こしょうをふる。

2 仕上げ

皿に盛り付け、白いりごまをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索