

食材2つだけ!

豆苗

×

ツナ缶



調理時間

5分

5分で完成!節約メニュー

## 豆苗とツナの煮浸し

材料 (2人分)

豆苗 …………… 1パック

ツナ缶詰(油漬け)

…………… 小1缶(70g)

○しょうゆ …………… 小さじ1と1/2

○和風だしの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○みりん …………… 小さじ1

○酒 …………… 小さじ2

### 1 材料を切る

豆苗は根元を切り落とし、長さを半分に切る。

### 2 煮る

小鍋に水100ml(分量外)と○を加えて火にかける。沸騰したら油をきったツナと豆苗を入れ、2分煮る。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索