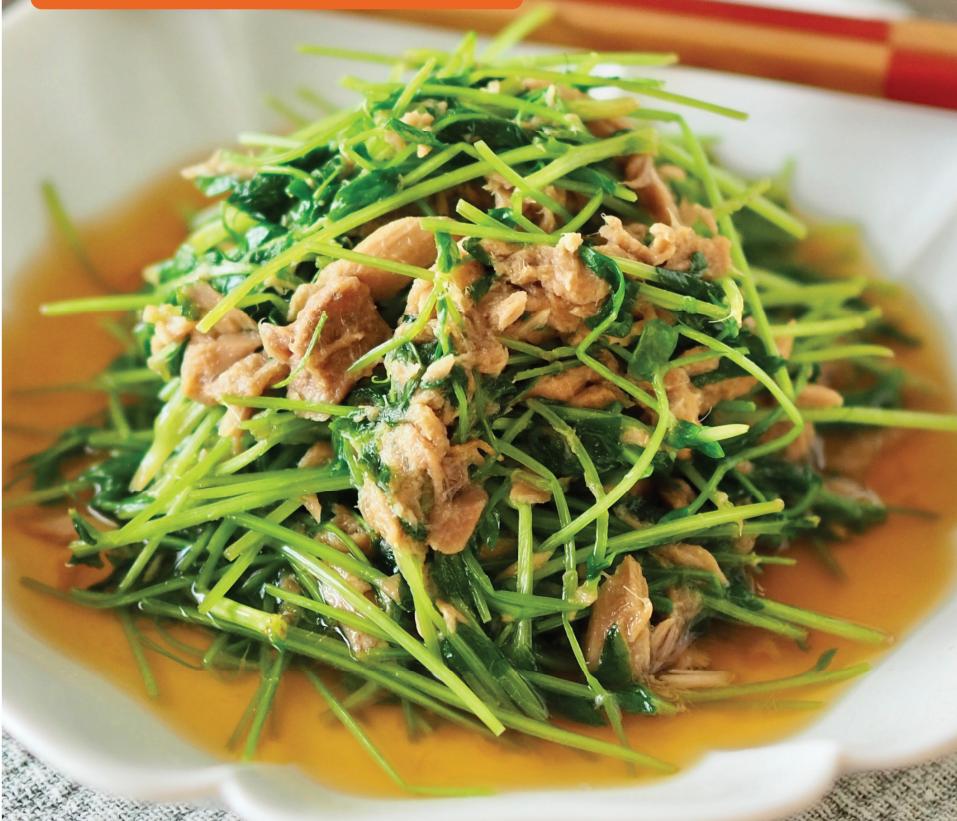


食材2つだけ!

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

○和風だしの素(顆粒)
..... 小さじ1/2

ツナ缶詰(油漬け)

..... 小1缶(70g)

○みりん 小さじ1

○しょうゆ 小さじ1と1/2

○酒 小さじ2

1 材料を切る

豆苗は根元を切り落し、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