

食材2つだけ!

にんじん

×

ツナ缶



調理時間

10分

あと一品ほしいときにぴったり!

やみつきにんじん

材料 (2人分)

にんじん……………大1本(200g)

ツナ缶詰(オイル漬け)

……………1缶(70g)

○鶏ガラスープの素 ……小さじ1

○にんにくチューブ……………1cm

塩・こしょう……………少々

いりごま(白)……………小さじ1

ごま油……………小さじ2

1 材料を切る

にんじんは太めの千切りにする。

2 レンジ加熱する

耐熱ボウルに1と油を切ったツナ、○を入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで4分加熱する。

3 仕上げ

塩・こしょうで味を調え、いりごま、ごま油を入れて混ぜる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索