

【ツナそぼろ】



甘じょっぱい味付けなので
ごはんがすすみます。

いもっち



材料（約4人分）

【材料】

ツナ	200g
（まぐろオイル漬け）	
A	酒 小さじ1
	みりん 小さじ1
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1と1/2
白粒ごま	小さじ2
むき枝豆	40g



ツナは日本ではマグロ
の水煮やオイル漬けの缶
詰めのことをいいます。

枝豆を茹でたときに、
さやから出して、冷凍して
おくと便利です。

作り方

- ① ツナの油を軽く切る。
- ② フライパンを熱してツナを炒める。
- ③ Aの調味料とごま、むき枝豆を入れて炒めて出来上がり。

※調味料は加減してください。