

【ツナじゃが】

(材料) ツナ 70g、メークイン 2個、玉ねぎ 1玉、人参 1/3本、糸こんにゃく 40g
三度豆 5本、醤油 小さじ 1.5、本みりん 1.5 だし汁

(作り方)

- ①三度豆、糸こんにゃくはゆがいて、食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎ、メークイン、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油をひき、玉ねぎ・糸こんにゃくを入れ炒める。人参、メークインを加え、蒸し煮をする。焦げないように弱火で。
- ④だし汁を 70 cc 加え煮る。ツナ（油をきったもの）を加える。
- ⑤醤油、本みりんで味を調える。

