

みんなの大好きメニュー！

ツナひじき

作 り 方

- 1 米ひじきはさっと洗って、たっぷりの水に浸けてもどし水を切っておく。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 鍋にツナフレーク、にんじんを入れて弱火で炒める。
- 4 米ひじきを加えてさらに炒める。
- 5 砂糖、しょうゆ、水50cc程を加えて炒め煮にする。
- 6 煮汁が少なくなったら味を調えて仕上げる。



材 料 (4人分)

米ひじき 15g
にんじん 中1/4本
ツナフレーク 小1缶

砂糖 大さじ1強
しょうゆ 大さじ1/2