

ポッポくんとつくった

白滝とツナのシャツと煮

材料（3～4人分）

白滝・・・1袋
ツナ缶（オイル入りのもの）・・・1缶
めんつゆ・・・大さじ3
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
ごま油・・・適量



作り方

（下準備）白滝を熱湯で1～2分下茹でし臭みを取る。
（熱湯をかけてもよい）

- 1 鍋を火にかけ温めてツナを入れる（オイルごと）。
- 2 鍋に下準備した白滝を入れ炒める。
- 3 ごま油以外の調味料を入れる。
- 4 炒め終わったらごま油を適量かける。

ワンポイント・アドバイス

- ・ ツナ缶の油には旨味が出ており、白滝に染み込むとより美味しくなりますのでオイルごと入れましょう。
- ・ お弁当に詰める際は、キッチンペーパーの上に軽く乗せ水分を切るか、白いご飯を薄く敷いた上に乗せるとご飯に味が染み込み美味しくなります。