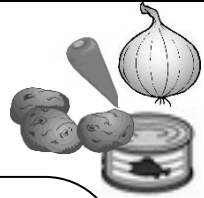


とっても簡単な肉じゃがならぬ、ツナ缶じゃが



ツナ缶じゃが



分量：ツナの缶詰 1 缶を使って 4 人分

材料：ツナ缶小（80g）・・・・・・・・1 缶
じゃがいも・・・・・・・・中 3 個
にんじん・・・・・・・・1/2 本
たまねぎ・・・・・・・・1/2 個
グリーンピース缶（小）・・・ 1/2 缶
めんつゆ（3倍濃縮）・カップ 1/4
水・・・・・・・・カップ 1 と 1/2



作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り水にさらす。にんじんは乱切り、たまねぎは 1 cm 厚さの串切り。
- ② 鍋に水、じゃがいもを入れ 5 分ほど煮る、にんじん、めんつゆを加え煮る、たまねぎ、ツナ缶を加え味を浸み込ませながら煮る。
- ③ 最後にグリーンピースを入れ一煮立ちさせ盛り付ける。

コツ・ポイント・情報

- ★めんつゆを使うので、簡単に味付けできます。
- ★ツナ缶を油漬けではなく、スープ煮を使用するとあっさり味になります。とうがんや、大根などの野菜でもつくってみましょう。

