

mレンジde大根とツナの煮物 by misacoro *



作りかた

1. 大根は8mm幅の半月切りまたはいちよう切りにする。
2. 耐熱容器に①を入れ、ツナ缶、しょうゆ、みりんをかけてラップをし、レンジ 600W 約8分 加熱する。
3. 取り出し、全体を混ぜて粗熱をとる。

手動

レンジ

600W
加熱：約8分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

106kcal

塩分

1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2~3人分
大根	1/3本(300g)
ツナ缶	1缶(80g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
みりん	大さじ1(18g)

調理のコツ・ポイント

みりんは砂糖でも代用できます。砂糖の場合は小さじ1(3g)です。
大根の種類によって、加熱時間に差があります。様子を見て追加で加熱してください。
一旦冷ますとしっかり味がしみこみます。
調味料におろししょうがを加えたり、仕上げにごま油を少し加えてもおいしいです。