

レンジで簡単☆ご飯のお供に無限たけのこ。



手動

レンジ

600W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

89kcal

塩分

0.9g

※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。

材料

2~3人分

筍(下茹で済みのもの)

200g

A ツナ缶

1/2缶

A 中華だし(顆粒)

小さじ1

A 砂糖

小さじ1

A ごま油

小さじ1

A 塩、胡椒

少々

すり胡麻

大さじ1

作りかた

1. 筍は食べやすい大きさの薄切りにする。
2. 大きめの耐熱容器か耐熱皿に筍とAの材料を入れる。ラップをしてレンジ600W 3分加熱。
3. 加熱終了後胡麻を加えて全体をよく混ぜたら出来上がり。

調理のコツ・ポイント

ツナ缶は70g缶の半分を使用しています。
 ツナの油は軽く切って使用していますがお好みで。
 味をみて足らなければ調味料で調節して下さい。
 筍は足がはやいので日持ちは冷蔵庫で2日くらいを目安に食べて下さい。