

mレンジde大根とツナの煮物



作りかた

1. 大根は8mm幅の半月切りまたはいちちょう切りにする。
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** **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

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。

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。