

手動

# レンジで簡単！水菜の炊いたん風



レシピ  
大百科

## 作りかた

1. 水菜は5cm長さに切る。ツナは油をきる。
2. 耐熱ボウルに①の水菜・ツナ、**A**を入れてふんわりラップをかけて、**レンジ**  
**600W** **2分30秒** 加熱してあえる。
3. 器に盛り、削り節をのせる。

手動

レンジ

600W

加熱：約2分30秒

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

152kcal

塩分

1.9g

※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人分

水菜

1束

ツナ油漬缶

1缶(70g)

**A** みりん

大さじ1

**A** しょうゆ

小さじ2

**A** ほんだし®

小さじ1

削り節

少々

このレシピに使われている商品



ほんだし