

レンジで簡単☆ご飯のお供に無限たけのこ。 by ゆうゆう



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 約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。

手動

レンジ

600W
加熱：約3分

使用付属品

テーブルプレート
底面

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。

このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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

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。