

手動

レンジで簡単！水菜の炊いたん風



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
底面

カロリー	塩分
152kcal	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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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

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 約2分30秒 加熱してあえる。
3. 器に盛り、削り節をのせる。

このレシピに使われている商品



ほんだし