

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

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。  
このレシピはMRO-WIB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