

つくってみませんか？

ツナを加えることで、子どもが喜ぶ佃煮になります。

<ひじきツナ佃煮>

材料(4人分)

乾燥ひじき(洗うもどす)	…	7g
ツナ(水煮)	…	30g
〇しょうゆ	…	大さじ2弱
〇さとう	…	大さじ1弱
〇酒	…	小さじ1
〇みりん	…	小さじ1
〇水	…	少々
白りごま	…	大さじ1弱

作り方

- ① 鍋で〇の調味料を煮立て、ひじきを入れて弱火で煮る。(水分は水で加減する)
- ② 1が煮えたらツナ、いりごまを加えて水分を飛ばす。

