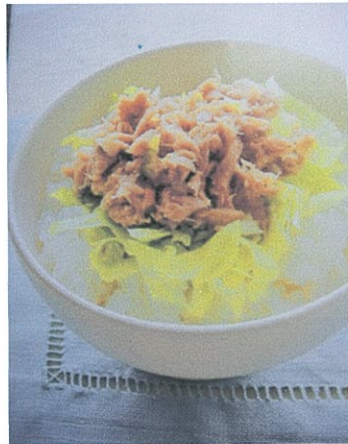


甘めのみそ味にしょうゆがピリリ！と効いた

ツナごまみそのせごはん

***材料 (4人分) ***

ツナ・・・・・・・・・・160g
レタス・・・・・・・・・・適量
温かいごはん・・・適量
長ねぎ・・・・・・・・・・1/3本
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
みそ・・・・・・・・・・小さじ2
すり白ごま・・・・・・小さじ2



作り方

①下ごしらえ

ツナは缶の汁気をきる。長ねぎ、しょうがはみじん切り、レタスは千切りにする。

②加熱

耐熱容器にツナ、長ねぎ、しょうが、砂糖、みそを合わせて混ぜ合わせ、ラップをする。電子レンジ (500W) で1分30秒加熱し、すり白ごまを加えて混ぜる。

③仕上げ

粗熱がとれたら器に盛ったご飯にレタスをのせ、ツナそぼろをのせる。

☆時短ワザ☆

ツナと薬味をレンジで加熱するだけ！！

ツナ缶を使ったそぼろは、刻んだ薬味とレンジでチンするだけのお手軽レシピ。ご飯にのせることはもちろん、おにぎりの具材やお弁当に入れることも可能なので用途が広がる一品です。