

★電子レンジレシピ★

大根とツナの甘辛煮

トマトジュースで簡単スープ



【材料】

大根	250 g
大根の葉	適量
ツナ缶	1 缶
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむいて、5 mm幅のいちよう切りにする。
大根の葉は1 cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に大根と大根の葉、しょうゆ・みりん・砂糖、ツナ缶を汁ごと加えてよく混ぜる。
(※ツナは良くほぐして混ぜないと爆発することがあるので注意。)
- ③ふんわりとラップをかけ電子レンジで5分加熱し、ひと混ぜして器に盛る。けいさい

【材料】 1人分 マグカップ350～400ml

トマトジュース	150cc
コンソメ	小さじ1/4
ブロッコリー	20 g
キャベツ	25 g
しめじ	10 g
シュレッドチーズ	25 g
オリーブオイル	数滴
ブラックペッパー	適宜

【作り方】

- ①350～400ml程度のマグカップを用意する。
- ②ブロッコリー・キャベツは2～3 cmの大きさに切る。
しめじは石づきをとってほぐす。
- ③マグカップにコンソメを入れ、トマトジュースを注いで混ぜる。
- ④好みの野菜（ブロッコリー・キャベツ・しめじ）を加える。
- ⑤ラップをかけずに電子レンジ600wで5分加熱する。
※吹きこぼれ対策には受け皿を使うと片付けが楽。
- ⑥さらにピザ用チーズを適宜加え、1分加熱する。
- ⑦オリーブオイル・ブラックペッパーをかけて出来上がり。

作り方
YouTube→

