

# ツナの温やっこ



## <材料>2人分

|         |       |
|---------|-------|
| ツナ油付け缶  | 1/2 缶 |
| 木綿豆腐    | 1/3 丁 |
| おろししょうが | 小さじ1  |
| しょうゆ    | 少々    |
| 小ネギ     | 1/2 本 |

## <作り方>

1. 豆腐は3つに切って耐熱皿に入れ、油を切ったツナをのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジで1分加熱する。
2. おろししょうがをのせてしょうゆをかけ、小口切にした小ねぎをのせて完成！



## 作り方の注意点！

→電子レンジで加熱するときは、様子を見ながら行いましょう。

# サバ缶と梅の混ぜご飯



## <材料>2人分

|           |       |
|-----------|-------|
| サバの水煮缶    | 1 缶   |
| 梅干し       | 1/2 個 |
| 水菜        | 1/2 束 |
| 白いりごま     | 5g    |
| めんつゆ(2倍濃) | 大さじ1  |
| 砂糖        | 小さじ1  |
| おろししょうが   | 1g    |
| ごま油       | 小さじ1  |
| ごはん       | 適量    |

## <作り方>

1. サバ缶の水気を切る。水菜を2cm幅に切る。梅干しの種を取り除き、細かくたたく。
2. 水気を切ったサバ缶をごま油で崩しながら炒め、水気が飛んだら調味料を加えて軽く火を通す。
3. ごはんに①、②を加えて混ぜ完成！

## 作り方の注意点！

→サバの水煮缶は、調味料を入れてから水気が飛ぶまで加熱しましょう。

# サバコーン豆乳スープ



## <材料>2人分

サバ缶 1缶  
キャベツ 1~2枚(100g)  
コーンドライパック  
レトルトパウチ 1袋  
だし汁 2カップ  
豆乳 1カップ



## <作り方>

1. キャベツの芯は斜め薄切り、葉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁、キャベツを入れて火をつける。沸騰したら弱めの中火で約3~4分加熱し、キャベツがやわらかくなったら缶汁ごとサバを入れて崩しながら混ぜ、コーンと豆乳を加え、沸騰させないように2~3分温める。

## おすすめポイント！

→ 缶詰を使用することで、短時間で美味しいスープを作れます！