

ツナそぼろ

〈材料〉 3～4人分

◎シーチキン 1缶

◎砂糖 大さじ1

◎醤油 大さじ1

◎みりん 大さじ1



〈作り方〉

1. シーチキンの油分と煮汁を取り除き、調味料を加える。
2. 混ぜながら弱火で水分が無くなったら、できあがり！

〈ポイント〉

所要時間は5分！簡単！お手軽レシピ！