

えんどうまめのツナ煮

えんどうまめまめにツナの旨味がしみこんでいます



材料(4 人分)

えんどうまめ		150g
ツナ缶		80g
だし		200ml
みりん		大さじ 1
しょうゆ		大さじ 1/2
片栗粉		大さじ 1
水		大さじ 1
塩		少々

作り方

- 1 えんどうまめはさやからだしておく。ツナ缶は汁気を切っておく。
- 2 鍋にだし、みりん、しょうゆを入れて火をかける。
- 3 2 が沸騰したら、ツナ、えんどうまめを入れる。
- 4 3 弱火で 10 分程煮て、えんどうまめが柔らかくなったら、塩少々で調味する。
- 5 水溶き片栗粉を入れ、一煮立ちしてとろみがついたら火から下ろす。