キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

関西スーパー

Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

スタッフおすすめレシピの「推しピ」です

なすとピーマンのツナ旨煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
117kcal	1.2g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

なす……2本
ピーマン……2個
ツナ缶（オイル漬）……1缶
A
- 水……300ml
- かつおだし（顆粒）……小さじ1/4
- 昆布だし（顆粒）……小さじ1/4
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1・1/2
- 酒……小さじ1・1/2
- みりん……小さじ1・1/2

■作り方

①なすはピーラーで縞模様になるように数箇所皮を剝いてから輪切りにし、ピーマンはヘタと種を取り除いて乱切りにする
②ツナ缶は油を切る
③鍋に❶と❷とAを入れて強めの中火で15分程度なすがとろっとするまで加熱する

スマイル memo

トロトロのなすが吸い込んだツナの出汁の旨味が効いて、ご飯がすすむ一品です

cooking memo