

ツナとほろ丼(具)

●材料（4人分）

- | | |
|------------------|---------------|
| ・まぐろ油漬け（ツナ） 120g | ・サラダ油 適量 |
| ・たまねぎ 80g（中1/2個） | ・三温糖 小さじ2 |
| ・にんじん 40g（小1/2本） | ・みりん 小さじ1強 |
| ・しょうが 少々（3g） | ・料理酒 小さじ1 |
| ・干しいたけ 10g（中1個） | ・濃口しょうゆ 大さじ1弱 |



メーカーによって味が違うので、味を見ながら作りましょう。

●作り方

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② しょうが・しいたけ・たまねぎはみじん切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ まぐろ油漬けは軽く油をきり、ほぐす。
- ④ フライパンに油をいれてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけたあと、にんじん・たまねぎの順に炒める。
- ⑤ 三温糖・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- ⑥ ⑤に、しいたけ・まぐろ油漬けを加え、汁気がなくなるまで炒める。

～できあがり～

きざみのりをかけると、よりおいしくいただけます。