



フーロー豆とツナのくったり煮

<材料>

| | |
|-------|------|
| フーロー豆 | 100g |
| 人参 | 50g |
| ツナ缶 | 100g |
| 青ねぎ | 適量 |

かけ酢

| | |
|--------|-------|
| かつおだし汁 | 300cc |
| 酒 | 小さじ1 |
| 醤油 | 適量 |

<作り方>

フライパンを熱し油をなじませる。

フーロー豆を割り箸ぐらいに切った人参と炒める。

油が全体にゆきわたったら、酒・かつおだし汁、ツナを入れる。

弱火で15分くらい煮込んでフーロー豆と人参がくったりしたら汁気をとばす。

仕上げに醤油で味をととのえて器に盛り、青ねぎをのせて完成。