



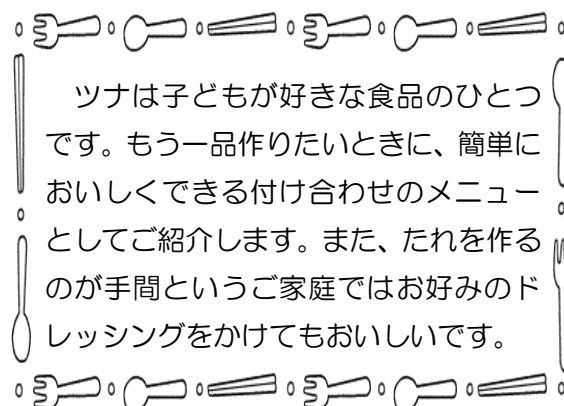
～材料（4人分）～

- ・ ツナ缶・・・・・・・・・・1 缶
- ・ にんじん・・・・・・・・・・1/4 本
- ・ もやし・・・・・・・・・・1 袋
- ・ 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ 酢・・・・・・・・・・小さじ1

～ 作り方 ～

- ① にんじんは細切りにしゆで、流水でさます。
- ② もやしは水洗いして、ゆでて十分にさます。
- ③ ツナは油をきっておく。
- ④ 砂糖、しょうゆ、酢を混ぜあわせ①～③をあえる。

できあがり♪



～ 材料（2～3人分）～

- ・ ベーコン・・・・・・・・・・20 g
- ・ 玉ねぎ・・・・・・・・・・100 g（大半分）
- ・ パセリ・・・・・・・・・・いろいろ程度
- ・ 塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
- ・ コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ 水・・・・・・・・・・600ml

～ 作り方 ～

- ① 玉ねぎは薄めの細切り、ベーコンは1 cmくらいに切る。
- ② 鍋にベーコンをいれ、とろ火にかけてじんわり油がでてきたら、切った玉ねぎを入れる。
- ③ 塩、こしょうをしながら、玉ねぎがうす茶色になるまで焦がさないように、よく炒める。
- ④ 水を加え、弱火で煮る。
- ⑤ 沸騰したら、弱火にしてあくとり、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ 最後にパセリをちらす。

できあがり♪

