

そんな時に
ごはんのとも

パースエクスプレスのオリジナルレシピ 3

ツナと 生姜がの ふりかけ

オーストラリアでは、ポピュラーな食材のツナ缶。種類もいろいろあります。そこで、ツナ缶を使ってちよつと和風味の大人のふりかけに挑戦。



〈調理例〉

調理時間 約10分

材料 ツナ缶 1缶
生姜 80g

調味料 醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
日本酒 大さじ3

作り方



1 生姜をみじん切りにし、ツナ缶を開け中身をほぐす。

平松さん「生姜を入れることで、更に和風の味付けになります」



2 材料と調味料を全てフライパンに入れ、よく混ぜる。

平松さん「今回のメニューには、あっさりとした水煮のツナ缶がいいでしょう」



3 強火で汁気がなくなり、パラパラになるまで炒める。

平松さん「焦がさないように混ぜながら炒めてください」