

日持ちするかんづめと海そうを使って

ツナとわかめのスープ

■材料 (2人分のめやす)

- ・ツナ水煮かん 1かん
- ・塩蔵わかめ 20g
- ・ねぎ 30g
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 500mL
- ・こしょう 少々

■作り方

1. 塩蔵わかめは洗い、水につけてもどして2cmの長さに切る。

ねぎはななめうす切りにする。

ツナかんはツナとしるを分ける。

2. なべにごま油をひき、火にかけてツナをいためる。わかめとしょうゆを入れ、さっといためる。

3. 水とツナ水煮かんのしるを加えて煮る。煮立ったらねぎを入れ、こしょうをふる。