

『常備菜☆茄子ツナいんげんの甘辛煮』

材 料

茄子	大きめ 1本
インゲン	1/2本
ツナ缶	1/2缶
水	50cc
砂糖・酒・しょう油	各大さじ1



作り方

- ① 茄子はヘタを取り縦半分にして、斜め切り、インゲンも両端を落とし3等分に切る。
- ② サラダ油を熱した鍋で茄子を炒め、インゲンを加え炒める。
- ③ 水50ccを入れ、砂糖・酒・しょう油の順に加えて混ぜ、油きりしたツナ缶を加える。蓋をして弱めの中火で3～5分、時々かき混ぜて煮たら出来上がり！