



ピリツナマヨ しいたけ

ピリッとした旨みで
ごはんのおかわりが
止まらない☆

レシピ考案：料理家 田中みどりさん

材料(2人分)

- (A)
- しいたけ…………… 4個
 - ツナ缶…………… 1缶
 - めんつゆ…………… 大さじ1
 - マヨネーズ…………… 大さじ1
 - 柚子胡椒…………… 小さじ1/2
 - 青ねぎ(小口切り)… 適量

作り方

1. しいたけは石づきを取り、軸と傘の部分を手でさく。
2. 耐熱容器に1.と(A)を入れて混ぜ合わせる。
3. ラップをふんわりかけ、レンジ(600w)で4分加熱する。
4. ごはんに3.をのせて、青ねぎを散らして完成!



朝ごはんを食べて
元気に1日を
スタートさせよう!