

夕顔とツナ缶のあんかけ

材料 4人分

夕顔……………400g	A {	だし汁……………2カップ
ツナ缶……………1缶		酒……………大さじ2
万能ねぎ……………少々		みりん……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1と1/3		塩……………小さじ1
		砂糖……………適量

作り方

- ① 夕顔は皮をむいて、ひと口大に切り、面取りをして下ゆでする。
- ② Aを全部混ぜた中に、ゆでた夕顔を入れて煮る。
- ③ 煮たってきたらツナ缶を入れてしばらく煮る。味をととのえたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 盛りつけて、小口切りの万能ねぎを散らす。

惣
菜

ポイント



夕顔の代わりにズッキーニもおいしい。

ズッキーニのばあいは輪切りにし、下ゆではしない。