

# シーちゃんタケちゃん

## 【材料 4人分】

マグロフレーク	120g(小2缶)
たけのこ(水煮)	160g
しろしょうゆ	小さじ2
さとう	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
油	適量



## 【作り方】

- ① たけのこ(水煮)は、食べやすい厚さのいちょう切りにする。  
(においやアクが気になる場合は、あらかじめゆでておく)
- ② マグロフレークは余分な油をきっておく。
- ③ 鍋を熱し、少量の油を引き、①と②をいため、火が通ったら  
しろしょうゆ、さとう、みりん、酒を入れ、味をなじませる。

◆ご家庭で作る場合は、マグロフレークとたけのこをいためる際に、焦げ付かないように少量の水を加えてもよいです。いため煮をイメージして水分をよくとばしてください。

◆マグロフレークの味をいかし、調味料を控えめにすることができます。各家庭のお好みの味に調整してください。

