



## ツナジャオロース

ツナ缶で本格中華の味！

ツナ缶を使ってチンジャオロースを作ります！防災食にもなるお手軽料理です♪

### 材料4人分

<input type="checkbox"/> ピーマン	4個	<input type="checkbox"/> しょうゆ	大さじ1
<input type="checkbox"/> 赤ピーマン	4個	<input type="checkbox"/> 酒	大さじ1
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	半分	<input type="checkbox"/> 砂糖	大さじ1
<input type="checkbox"/> ツナの缶詰	2缶（140g）	<input type="checkbox"/> オイスターソース	大さじ1

## 作り方

1. ピーマン、赤ピーマンは千切りにします
2. 玉ねぎは薄切りにします
3. 熱したフライパンに油をひいて、フライパンの温度が上がったら玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れ炒めます
4. 野菜がしんなりしてきたらツナ缶と調味料を入れてさつと炒めます



### 指導のポイント

- ・ ピーマンを切る際に、細かく切りすぎないようにしましょう。
- ・ ツナを使用しているため、魚介の風味が出ます。味が濃くなりやすいので調味料を最小から入れすぎないようにしましょう。



### MEMO

お肉ではなく、ツナ缶で代用して本格中華の味を目指しました。ツナの風味が際立ち、濃い味にも負けないおいしくて簡単な料理です♪

体験



知識



魚介料理

調理時間

15  
min

人数



費用

