

ツナそぼろの作り方

【材料】

ツナフレーク缶（油煮）：1缶
調味料：砂糖・醤油 各大さじ1
みりん・酒 各大さじ1/2

【用意するもの】

菜ばし：4～5本
ぬれ布巾：1枚

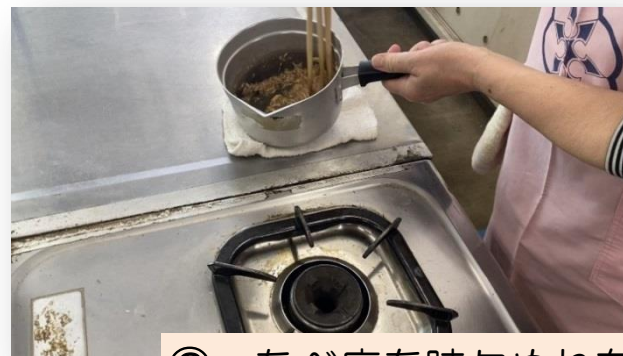


① 鍋にツナ缶（汁の半分を捨てておく）、調味料を入れます。

開始から約1分
経過の様子



② 菜ばし4～5本で混ぜながら弱火にかけます。



③ なべ底を時々ぬれ布巾に当てながらよく炒ります。

まろと
ミーナと
一緒に
作るぞよ！



④ ②③を繰り返します。

開始から約5分
経過の様子



徐々にかたまりになってきました。
焦げ付かないように注意します。

少し変化が
出てきたかしら？
まだまだ
頑張るわヨ～！



開始から約10分
経過の様子



開始から約15分
経過の様子

空気を含ませながら
素早く混ぜていきます。



もうひと
踏ん張り!
ファイト
ぞよ~!



開始から約20分
経過の様子

完成了ました！

水分が飛んで、
ふわふわの状態になります。



手間はかかるけど
その分とっても
おいしいぞよ～！

おやかで楽しみ
ながら混ぜて
ほしいワ！

