

うるおい野菜のおいしい温レタスレシピ°

.....

ピュアヴェールとツナの蒸し煮



<材料・4人前>

ピュアヴェール…4袋

ツナ缶…小1缶

ポン酢しょうゆ(市販品)…適量

調理の ポイント



ピュアヴェールの葉先は、蒸した後かたまりにならないよう、細かくちぎっておく。

<作り方>

- 1 ピュアヴェールの葉は細かくちぎる。
- 2 ぴっちりふたのできるなべにまず水大さじ2を入れ、
①を加える。ツナ缶を汁ごと入れふたをし、弱火にかける。
- 3 4～5分間してふたを開け、ピュアヴェールがしんなりしたら強火にする。全体をさっくり混ぜて器に盛り、ポン酢しょうゆをかけていただく。