

* マグカップで作るスープレシピ *

ツナはるさめスープ

材料(1人分)

	はるさめ	20g
	ツナ缶詰(小)	1/2缶(35g)
	小ねぎ	1本
A	オイスターソース	小さじ1
	酢	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	こしょう	少々
	水	200ml

<作り方>

- ① はるさめは、キッチンバサミで1/3の長さに切り、小ねぎは細かく切る。
- ② ツナ缶詰は汁を切ってほぐす。
- ③ 大きめのマグカップに①②を入れ、調味料Aを加える。
ふんわりラップをして電子レンジで600w3分ほど加熱し、全体をかき混ぜる。

家にあるもので
サッと作れて
おいしい♪

