

★ やみつき！無限長ねぎ

材料（1人分）	
長ねぎ	50 g
ツナ水煮缶	35 g
ごま油	2 g
鶏がらスープ（素）	0.8 g

B {

作り方

- ① ポリ袋にハサミで斜め薄切りにした長ねぎを入れる。
- ② 汁気をきったツナも入れて混ぜる。
- ③ ②の空気をしっかり抜きながらねじり上げ、袋の上の方で輪を作って結ぶ。
- ④ 沸騰した湯の中で**3分**ほど加熱する。
- ⑤ 取り出した袋の中に調味料**B**を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付ける。

エネルギー	69 kcal	たんぱく質	7.1 g	脂質	3.0 g	食塩相当量	0.2 g
-------	---------	-------	-------	----	-------	-------	-------