

# 角麩とシーチキンの煮物



## 《材料》

角麩 1枚  
シーチキン缶 1缶  
砂糖・醤油 各大さじ2  
みりん 大さじ1

## 《下準備》

①角麩は短冊切りにする。

## 《作り方》

1. 鍋に角麩と角麩がかぶるぐらいの水を入れ、沸騰させる
2. 1に砂糖、醤油、みりんを入れて煮る
3. シーチキン缶を入れて、煮汁がなくなるまで煮て出来上がり

## オススメポイント

すき焼き風味の甘辛さが後を引きます。  
生卵につけていただくと、また違った味わいになります。

お肉の代わりに角麩を使ったヘルシー・節約レシピです。  
ボリューム感もあり、もっちりとした食感は大人にも子どもにも食べやすい一品です。