

## ■材料(保存容器小1個分)

ツナ缶	1缶
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつお節(使い切りパック)	1袋
いりゴマ	大さじ1



## ■作り方

1. フライパンにツナ缶を油ごと入れ、点火する。
2. 1に砂糖、しょうゆ、かつお節を加え、中火で汁気が飛ぶまで火を通す。
3. 汁気が飛んだらいりゴマを加え、ざっくり混ぜ合わせて出来上がり。

## ■ポイント

いりゴマ以外にも、一味などお好みで入れても良い。

保存がきくので倍量作っても！

❑ 冷凍OK

❑ お弁当OK

❑ 冷蔵庫で3～4週間保存可能