



【材料】(2人分)

玉ねぎ	1と3/4個
ツナ缶の油	1缶分
スライスチーズ	1枚
水	2カップ
コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	適量

おまけ

【ツナサンド材料】

食パン(8枚切り)	4枚
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	4分の1個
パジルの葉	4枚
マヨネーズ	大さじ2
醤油	4分の1
こしょう少々	



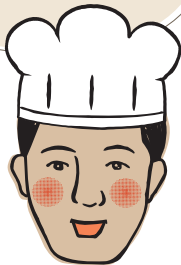
ツナ缶の油で旨みUP

簡単!オニオングラタン風スープ

【作り方】 調理時間約15分

- 1 玉ねぎを薄切りにする。
- 2 ツナ缶の油を入れた鍋に①を入れ、少し焦げ色がつくまで、ふたをしながら中火で10分ほど炒め煮する。
- 3 水を入れて煮立たせ、コンソメ、塩・こしょうで味付けする。
- 4 器に盛って、スライスチーズをのせて、オニオングラタン風にする。

ツナ油はいろいろな素材の炒め物にも使えますよ。



エコ技!!

ツナ缶の油を使って、旨味をアップ! ツナと玉ねぎはツナサンドにしてムダなく食材を使いきります。