

準備物・材料

鍋	卵	2個
水	ツナ玉 白ネギ	40g
ポリ袋	シーチキン	30g
キッチンばさみ	鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
	あん 水	100ml
	しょうゆ	小さじ 2
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
	ごま油	小さじ 1/2
	片栗粉	小さじ 1/2

作り方

1人分

- ツナ玉
1. 白ネギをキッチンばさみでななめ切りにする
  2. ポリ袋に材料を全て入れてよく混ぜる
  3. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ
  4. 湯を沸かした鍋の底に入れて 10 分加熱し、裏返して 5 分加熱する

- あん
1. ポリ袋に材料を全て入れてよく混ぜる
  2. 袋の空気を抜いて、上の方で結ぶ
  3. 湯を沸かした鍋に入れて 5 分加熱する

