



材料（1人分）

じゃがいも	50g
にんじん	20g
玉ねぎ	50g
ツナ缶	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ2

作り方

①じゃがいも、にんじん、玉ねぎを適当な大きさに切り、全ての材料を袋の中に入れる。

②空気を抜き密閉しゆでる。
(30分程度)



※さますことで、味がしみ込んでおいしくなります。