

メスティンで作る

## ツナキャベツ炒め

材料

オイル漬けツナ 小1缶

キャベツ 1/8個ぐらい

塩コショウ(マジックソルトなど)



- ①メスティンに、ツナをオイルごと全部入れる
- ② 5ミリ幅に切ったキャベツをメスティンいっぱいに入れる
- ③火にかけ、混ぜながら炒め、塩コショウする。
- ④フタをして2分ほどそのまま火にかけ、キャベツをしんなりさせる。
- ⑤フタを開け、混ぜて、味見をして、足りなければ塩コショウを足して、完成!!

給食で人気のキャベツのつるつる炒めに似ているらしく、意外と美味しいです。  
マジックソルトを使うと美味しく出来ます。  
固形燃料で作りました。

