さっと作る一品



1 **塩もみ**

もんで絞るだけの副菜



2 **ツナあえ**

レンジで加熱してあえるだけ



3 **味噌炒め**

豚肉と炒めてごはんのお供に

忙しい日の一品にどうぞ