

にんじんと ツナの炒めもの

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦にんじん 1本(150g) : 細切り
- 塩 小さじ1/6
- ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
- 酢 大さじ1弱
- こしょう 少々

Point

ツナ缶の油を炒め油として使います。
にんじんを丸ごと1本使い切るレシピです。

作り方

- ① にんじんに塩を振ってひともみする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れ、水けを絞った①を炒める。
- ③ ②にツナを加え、酢とこしょうで味を調える。

にんじんの炒め具合はお好みで調整してください。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
117kcal	1.8g	0.9g	284mg	5mg

