

【小松菜とツナの卵炒め】レシピ

【材 料 (2人分)】

小松菜	1袋 (200g)
ツナ水煮缶	1缶
卵	1個
かつお節	1袋 (3g)
塩コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
ごま油	大さじ1



※ボリュームを出したいときは、卵を2個にしてもよいです。

栄養価<1人分>

エネルギー 168kcal たんぱく質 12.9g
脂 質 12.5g 食塩相当量 1.1g

【作り方】

- ① 小松菜はよく洗い、一口大に切っておく。
- ② ツナは、缶から出して軽く絞っておく。
- ③ 卵は溶いて、マヨネーズを混ぜておく。
- ④ フライパンを中火で熱し、ごま油をひいて、ツナ、小松菜を炒め、かつお節を加えてさっと炒める。
- ⑤ 卵を加える。卵がだいたい固まるまでは動かさない。
- ⑥ 卵がまとまってきたら塩コショウ・しょうゆを回しかけて味をととのえる。
- ⑦ 器に盛り付けて完成。



小松菜は栄養豊富な食材です。

☆ポイント☆

- ・小松菜は、アクやクセが少なく、時短調理することができます。
- ・小松菜が苦手な場合は、1分程度さっと茹でてから使うと食べやすいです。
- ・ツナ缶の代わりに、サバ水煮缶などを使ってもおいしくできます。