

ツナとピーマンの生姜炒め

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 70kcal, たんぱく質 4.5g,
脂質 4.1g, **食塩相当量 0.6g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① ピーマン、生姜を千切りにし、しめじをほぐす。
- ② 熱したフライパンに、ツナ缶の油を入れる。
- ③ ②にピーマン、しめじ、ツナ缶の順に入れて炒める。
- ④ ポン酢しょうゆを入れて炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで七味をふりかける。

【材料（2人分）】

- ピーマン（千切り） 中4個（160g）
- 生姜（千切り） 10g
- しめじ（石づきを取り、ほぐす） 1/4株（25g）
- ツナ缶（油漬け） 1/2缶（35g）
- ポン酢しょうゆ 大さじ2/3（10g）
- 七味 適量

今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせて食べることです。食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

食事をおいしく
バランスよく

