



栄養価（1人分）

エネルギー 110 kcal

たんぱく質 5.8 g

塩分 0.4 g

材料（2人分）

- ・にんじん 1本
- ・ピーマン 2個
- ・ツナ缶 50g
- A { 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3
- ごま 小さじ1

作り方

- ① にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで600w 3分加熱する。水分が出た場合は水気をきる。
- ③ ツナ缶の油を軽くきる。
- ④ ②に③・Aを入れ混ぜる。

コツ・ポイント

- ・電子レンジを使うことで簡単に調理ができます。野菜にツナ缶を加えることで、たんぱく質を増やすことができます。また、ツナ缶のうまみ、酢の酸味、ごまの香ばしさで減塩にもつながります。冷蔵庫で冷やしてから食べると酢のさっぱり感がアップします。