

副菜

【ツナ野菜そぼろ】

使用野菜量 <1人分> 50g

<材料> 4人分

・ツナ缶 120g
 ・ほうれん草 100g (1/3束)
 ・人参 100g (M 2/3本)
 ・ごま 大さじ1/2

しょうが 少々
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 酒 小さじ1
 水 適量



<作り方>

- 1 ほうれん草はゆでて細かく切っておく。
- 2 しょうがのみじん切りを入れた調味料を煮立てる。
- 3 2に人参のみじん切りを加えやわらかく煮る。(水は適量加える)
- 4 ツナを入れ、汁気がなくなるまでいり煮する。
- 5 味をととのえ、ほうれん草を加えよくまぜあわせる。煎って切っておいたごまをふる。
- 6 ごはんの上のにせ食べる。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
145kcal	6.9g	7.8g	5.0g	0.9g	

コメント

できあがり写真

- ・朝食にぴったりです。
- ・卵とじの中に入れてたり、サラダにまぜたり、アレンジもできます。
- ・大根葉、玉ねぎを加えてもおいしいです。

作成者の所属

小平市

