

## 小松菜のツナ炒め



### 1人分栄養価

熱量 66kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.5g  
炭水化物 2.2g Ca138mg 食塩相当量 0.6g

### 【作り方】

- ① 小松菜を4～5cm に切り、フライパンに入れ、ツナ缶を汁ごと入れる。
- ② しんなりするまで炒め、しょうゆを入れて味をととのえる。

| 【材料】 | (1 人分)            | (4人分)       |
|------|-------------------|-------------|
| 小松菜  | 80g               | 320g        |
| ツナ缶  | 20g               | 80g         |
| 醤油   | 小さじ<br>1/2(2.5cc) | 小さじ 2(10cc) |

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会