



ツナと厚揚げ、 ピーマンのチャンプルー

“材料(1人分)”

ツナ(油漬):40g 厚揚げ:60g ピーマン:50g 赤パプリカ:30g
にんにく:3g(チューブでもOK) ごま油:2g しょうゆ…1.5g 黒こしょう:少々
★みりん:3g 砂糖:1g 酒:5g

アレルギー物質:小麦・大豆・ごま

“作り方(1人分)”

- ①生のにんにくを使用する場合はみじん切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒め、香りを出す。
- ②ピーマン・赤パプリカは細切り、厚揚げは薄切りにする。
- ③①にピーマン・赤パプリカ加えしんなりするまで炒める。
- ④厚揚げ・ツナを③に入れ、さらに炒める。
- ⑤④に★を入れて味をなじませ、しょうゆを回しかける。
- ⑥黒こしょうで味をしめる。

“PR ポイント”

ツナの旨みと厚揚げの食べごたえで満足感しっかり。シンプルな味付けの中に黒こしょうのパンチが効き、減塩を感じさせません。彩りがよく、食感がアクセントになる、手早く作れて栄養バランスも良い一品です。

“1人分の栄養価”

エネルギー:252Kcal たんぱく質:12.8g
脂質:17.1g 炭水化物:10.2g
食塩相当量:0.7g

