副食

ピーマンのツナ炒め

［1人分］ エネルギー：64kcal　塩分：0.8g

材料［4人分］

- ピーマン：5個
- ツナ缶：1缶
- 生姜：1片
- ごま油：小さじ1

作り方

1
ピーマンは種を取り、千切りにします。生姜は千切りにします。

2
フライパンに、ごま油を入れてピーマンを炒めます。

3
ツナ缶の汁を切って加え、軽く炒め合わせて生姜を混ぜます。