

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。