

# キャベツとツナのケチャップ炒め



## 材料 【2人分】

キャベツ	160g
ツナオイル漬	70g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
塩	少々0.3g
こしょう	少々
砂糖	少々1g
グリーンピース (冷凍)	少量5g



<1人分の栄養価>  
エネルギー 134 kcal



塩分 2g

1人分の野菜 80g

## 作り方

- 1) キャベツは一口大に切り、グリーンピースはさっとゆでておく。
- 2) フライパンにツナオイル漬の油を入れ、キャベツを中火でさっと炒める。
- 3) 2) にツナとトマトケチャップを加え混ぜ合わせ、塩、こしょう、砂糖各少々で調味する。
- 4) 器に盛り付け、グリーンピースを彩りよく飾る。



## Cooking Point

- キャベツをさっと炒めてシャキシャキ感を残すと美味しいです。
- ツナ缶の油のみで炒められない場合は、少量の水を加えます。
- 生のグリーンピースが出回る時期であれば、生のものを使うとより季節感を感じられます。

対象：子どもから  
大人まで