

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
1人分の野菜 80g



塩分 2g

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。



対象：子どもから
大人まで

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。