

 あと1品すぐできる！

## ツナなす



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



50g

アレルギー物質(28品目)



大豆



夏

副菜



なす

### 材料(2人分)

なす 1本(100g)  
サラダ油 小さじ1  
ツナ缶 1/4缶(20g)  
めんつゆ 大さじ1  
(2倍濃縮)

### 作り方

- ① なすは縦半分に切り、1cm厚さの半月切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、なすを炒める。さらに、ツナ缶を油ごと加えて炒める。
- ③ ②にめんつゆを入れ、さっと炒め合わせる。

### ポイント

なすは耐熱ボウルに入れて、サラダ油と馴染ませた後、電子レンジでも加熱できます。



### 1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
41 kcal	2.4 g	1.1 g	0.5 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会