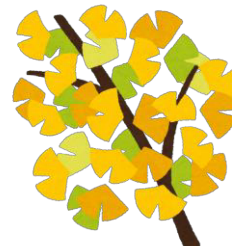


やみつき青梗菜



材料：1人分

青梗菜 70g (1/2株)

ツナ 35g (1/2缶)

ごま油 小さじ1/2

鶏ガラだし(顆粒)
小さじ1/2

切って炒めるだけ！

作り方

- ① 青梗菜を4cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ①を炒める。
- ③ 青梗菜に火が通ったら、ツナと鶏ガラを加え味付けをする。



1人分

エネルギー	49kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.3g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	0.2g