

ツナもやし

いろいろな野菜でアレンジOK！ ごはんにもパンにも合う、使えるレシピです。

材料（1人分）

もやし	1/2袋（100g）
ツナ	小1/2缶（35g）
ピーマン	小1/2個（15g）
にんじん	小1/4本（15g）
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々



エネルギー
138
キロカロリー

たんぱく質
9.4
グラム



1.

洗ったもやしを熱したフライパンに入れ、水分をとばす。
（このとき、油は入れない。）



2.

1.にピーマン、にんじん、ツナを入れ、ツナの油でしばらく炒める。



3.

塩、こしょうで味をつけ、香りづけにしょうゆを数滴たらし火を止めてできあがり。

☆嬉野中学校 鳥飼凌史さんのレシピ☆

《ひとこと》

もやしだけではなく、にんじんやピーマン、れんこんやごぼうなどいろいろな野菜を入れて作ることもでき、飽きずに食べることができます。しかも、ツナを入れることで、たんぱく質もとることができ、バランスがよい朝の一品です。

