

ほうれん草とツナの炒め物



<材料／2人分>

◇ほうれん草	200g
◇ツナ缶	40g
◇玉ねぎ	50g
◇サラダ油	小さじ2
◇しょうゆ	小さじ1
◇こしょう	少々



<作り方>

- 1** ほうれん草はさっとゆでて水にとり、ざるにあげて水気を絞り、3~4 cm長さに切る。
- 2** 玉ねぎは薄切りにする。
- 3** フライパンに油を熱して2を炒め、しんなりしたら1と汁気をきったツナを加えて炒め合わせ、しょうゆとこしょうで調味する。

[1人分/83kcal、塩分0.5g、野菜重量125g]

