

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



お助けツナピー

考案者 ヨンズママ



材料(2人分)

- ピーマン 4個
- ツナ缶(油漬・マイルドタイプ)
70g
- めんつゆ(4倍濃縮)
5g(小さじ1)

作り方

- 1 ピーマンは、へたと種を除いて縦長に切る。
- 2 フライパンにツナ缶を入れて1～2分炒める。
- 3 ②に①のピーマンとめんつゆを入れて炒める。(炒め加減はお好みで)

POINT

お腹がベコベコの時に、外出先から帰ってすぐにバランスの良いおかずが食べたい！！何にしよう??と思って考えたレシピです。お好みでゴマを入れたり、こしょうや唐辛子を入れても美味しいと思います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>