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

お腹がペコペコの時に、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。