

かんたん！おいしい！野菜レシピ

# ピーマンとツナの中華炒め

2019年  
歯科医師会  
会長賞受賞



## ★ポイント★

ツナ缶の具と汁を一緒に炒めることでコクが出て美味しいです♪

ごまの香りで減塩効果もあります！

## <材料>

## <作り方>

食品名	1人分	
ピーマン	120g	3個
ツナ缶（水煮）	35g	1/2缶
酒	9g	大さじ 1/2
醤油	3g	小さじ 1/2
オイスターソース	3g	小さじ 1/2
しょうが	10g	ひとかけ
ごま油	3g	小さじ 1
こしょう	0.1g	少々
ごま	2g	少々

①ピーマンは種とヘタを取って千切り、しょうがはみじん切りにする。

②フライパンにごま油をひき、①を炒める。

③ピーマンに火が通ったら、ツナ缶、**A**を加えて炒める。

☆ツナ缶の汁も一緒に入れる！

④黒こしょう、ごまをかける。

## <栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
99kcal	7.6g	4.5g	7.9g	3.2g	0.9g