

やみつきにんじん炒め

材 料 (2 人分) 調理時間 15分

にんじん	100 g
パプリカ (赤)	40 g
ツナ缶 (水煮) さば缶でも代用可	1/2 缶 (35 g)
くるみ	5 g
オリーブ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
(お好みで赤唐辛子の輪切り 少量)	



1人分
75kcal

塩分
0.6g

作り方

- 1 にんじん、パプリカは 4 センチ長さの細めの短冊切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒める。
- 3 ②に汁気をきったツナ缶とパプリカを加えて炒め、砂糖、しょうゆで調味する。(好みで赤唐辛子を加える。)
- 4 ③に砕いたくるみを加え、ひと混ぜする。
(油漬けの缶詰を使用の場合、オリーブ油の代わりに缶詰の油を使います。)

ヘルスメイトからひとこと

ハムやレタスとパンにはさんだり、
お弁当の彩りにも！
くるみの食感も楽しめます。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます