

## かつお節とツナの炒め物

材料・調味料（2人分）

- ・かつお節 1パック（3g）
- ・ツナ缶（水煮） 1缶（50g）
- ・しょうが 1/3片（6g）
- ・白菜 1枚（150g）
- ・ねぎ適量
- ・カレー粉 小さじ1
- ・酒・しょうゆ各 小さじ1
- ・サラダ油 適量



作り方

- ①ツナ缶は缶汁を切り、しょうがはみじん切り、白菜は葉と芯の部分に分けて1cm幅のざく切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがと白菜の芯の部分、カレー粉を入れて炒める。ツナと白菜の葉、酒を加えてさらに炒め、しょうゆ、かつお節を加えてサッと混ぜる。
- ③器に盛り、ねぎを散らす。

ポイント

しょうがはチューブタイプを使用することで時短にもなります。  
カレーの風味が薄味をカバーしてくれます。

1人分の栄養価

エネルギー	46 kcal
タンパク質	6.3 g
脂質	0.5 g
塩分	0.7 g