

料理名 厚揚げとニラのツナ炒め



材料（4人分）

厚揚げ	400g
ニラ	1束
ごま油	小さじ2
ツナ水煮	160g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ2
白いりごま	大さじ2

A



作り方

1. 厚揚げは食べやすい大きさに切り、ニラは5cmの長さに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、厚揚げを入れて中火で焼き色がつくまで焼く。
3. 2のフライパンにニラ、ツナ（汁ごと）、Aを加え、強火でフライパンをゆすりながら全体に絡めたら、ごまを振る。

POINT

厚揚げを焼くことでカリカリの食感が楽しめます♪



栄養価

エネルギー 248 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.0g 塩分 1.2g

(出合校区)