

18 なすとツナの炒め煮 ～にんにく風味～

ツナ缶の旨味をギュッと含んだ煮物。
食欲不振時や作り置きにも!



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	110
たんぱく質(g)	5.7
脂質(g)	4.6
炭水化物(g)	12.4
食塩相当量(g)	0.6
野菜の量(g)	105

材料

2人分

- なす…………… 2本(170g)
- しめじ…………… 1/3株(30g)
- にんにく…………… 1かけ(10g)
- いんげん…………… 3本(30g)
- ツナ缶(油漬け) 小1/2缶(40g)

- ④
- しょうゆ…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - みりん…………… 大さじ1/2
 - 水…………… 100ml

18 副菜



作り方

- ① なすは乱切りにして水にさらす。しめじは石づきを取り、ほぐす。
にんにくは薄く切る。
- ② いんげんはさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにツナ缶のオイルのみを入れ、①を加え炒める。
- ④ 焼き色がついたら、ツナと④を加えて煮る。
- ⑤ 仕上げにいんげんを添える。