

～バランスの良いお弁当を作ろう！～

調理時間も短く時間のない朝に良いですね。

また、前日に作り置きして、カップに盛りつけておくと、朝の時短になります。



しらたきとほうれん草の炒め物

【材料（1人分）】

しらたき	50 g
ほうれん草	50 g
オリーブオイル	小さじ 1/2
ツナフレーク	7 g
塩・こしょう	少々
みりん	小さじ 1/2
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ 1/2
白いりごま	1 g

【作り方】

- ① しらたきは、4 cmの長さに切り、3分ほど茹でる。
- ② ほうれん草は、3 cmに切り、茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、しらたき、ほうれん草、ツナを入れ、塩・こしょうをふり、めんつゆ、みりん味付け。
- ④ 器に盛り付けて、いりごまをふり出来上がり。

* しらたきやほうれん草は、茹でずにレンジで1分ほど加熱しても良いです。

* ツナが余ってしまったら、冷凍しておきましょう。

レンジで加熱している時間に、調味料を測ったり、お弁当に入れるミニトマトやレタスを洗って時短に！

【1人分栄養価】 エネルギー：68kcal／たんぱく質：2.9g
脂質：4.3g／食塩相当量：0.7g