

うま味たっぷり!

ツナと夏野菜のチャンプルー



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

厚揚げを使って水切り要らず!
厚揚げはちぎることで、味絡みがよくなります。
野菜はさっと炒めて食感を残すようにすると◎

材料(2人分)

ツナ缶	 1缶	ごま油	 小さじ2
厚揚げ	 1枚(150g)	酒	 大さじ1
トマト	 1個	醤油	 小さじ2
ピーマン	 2個	かつおぶし	 1袋(2g)
卵	 1個		

- 1 厚揚げは食べやすい大きさにちぎる。
トマトはくし切り、ピーマンは半分に切って1.5cm幅の斜め切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れて溶く。
- 3 フライパンにごま油(小さじ1)と塩少々(分量外)を入れて熱し、
トマトを入れてさっと炒めて取り出す。
- 4 3のフライパンにごま油(小さじ1)を足し、厚揚げを焼き目が
付くまで焼く。
汁気を切ったツナ缶とピーマンを加えて炒める。
- 5 3を戻し、酒と醤油を加えてさっと炒める。
2を回し入れ、ヘラ等で大きく炒め合わせたら、
かつおぶしをかけてさっと炒める。