



小松菜のツナ炒め

栄養士コメント

小松菜は、カルシウムと鉄分の豊富な緑黄色野菜です。ツナを入れることでうま味をアップさせます。
色よく仕上げるためには炒めすぎないことがポイントです。

作り方

：フライパンにゴマ油をひき、ツナ、小松菜をさっと炒める。
：少ししんなりしたところで火を止め、醤油を加えて全体にからめ、白ごまをかける。



成分値 (1人分)

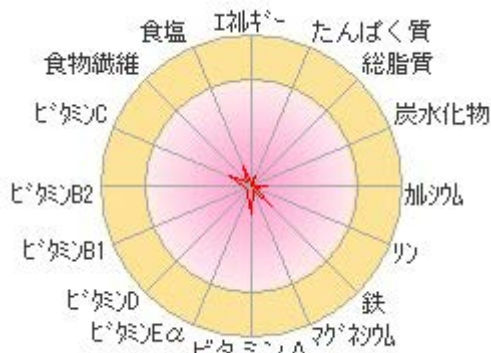
摂取値 単位

1. エネルギー	26 kcal
2. たんぱく質	4.0 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	1.7 g
5. カルシウム	86 mg
6. リン	39 mg
7. 鉄	1.5 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	131 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜-----	50	g
長さ3cmくらいに切る。		
2. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	10	g
3. ヤマキ減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
4. 白ごま-----		少々
5. ごま油-----	1/4	小サジ



(黄色い範囲内です)