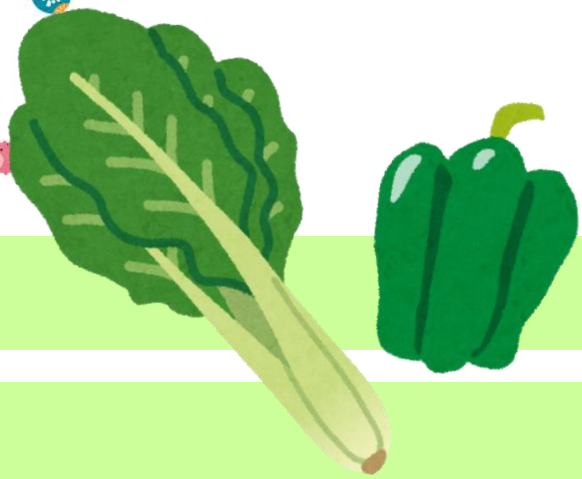
ツナと小松菜の炒め物

材料(2人分)

・ツナ缶	1個
・小松菜	200g
・ピーマン	1個
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩コショウ	適量
・ゴマ油	小さじ1



① ツナ缶の油をきる。

② ピーマンは、種を取って細切りにする。

③ 小松菜は、葉と茎に分けて3cmに切る。

④ フライパンにゴマ油をひいて、小松菜の茎を中火で1～2分炒める。

⑤ ④にピーマン、小松菜の葉、ツナを加え、野菜がしんなりするまで炒める。

⑥ 鶏ガラスープの素としょうゆで味付けをし、塩コショウで味を調節する。

できあがり！