

このレシピで
野菜が 70g とれます♪

ここがスゴイ！！



ツナカツ

で を 乗り切れ!!

～もやしとツナのあえもの～

＜材料＞

- もやし 70g (手でひとつかみ)
- 油揚げ 5g (1/4枚)
- 油漬ツナ 10g (1/4缶)
- チューブしょうが 1g (2cmくらい)
- 塩 ひとつまみ
- ＊ お好みで七味、ゴマを入れても◎

＜作り方＞

- ① もやしを軽く洗い、油揚げを短冊切りにして一緒にサッとゆでる
- ② よく水気を切った①とツナ(缶の汁も入れる)、塩、しょうがをあえて完成!

😊 もやしはレンジでOK!
油揚げはお湯をかけるだけでも◎



- ◆ お好みでしょうがからニンニクに変更しても美味しい♪
- ◆ もやし1袋で3回分くらい作れる

- ◆ 残った油揚げは切って冷凍しておくと便利!!
- 味噌汁に入れる
- 青菜といためる

★ しょうがには殺菌作用、にんにくには疲労回復効果があります。