

小松菜とツナの炒め物

小松菜はカルシウムが期待でき、鉄分や葉酸、ビタミンCも多い万能野菜です！

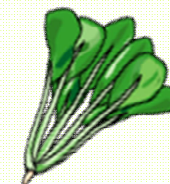


□ 1人分の栄養価

エネルギー	102 kcal
カルシウム	139 mg
鉄分	2.4 mg
葉酸	89 μ g

【材料】 2人分

小松菜	160 g
ツナ缶（ノンオイル）	1缶
コンソメ顆粒	小さじ1
サラダ油	大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は5cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①とツナを缶汁ごと入れ、コンソメを加えて汁気がなくなるまで炒める。