



わけぎとツナのさっぱり炒め (4人分)

●材料

わけぎ …… 2束

ツナ缶 …… 1缶

サラダ油 …… 大さじ1

トマト(ざく切り) …… 1個

〔A〕酢・しょうゆ …… 各小さじ1/2
オイスターソース …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 少々

1人分 62kcal

●作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、約4cm長さに切ったわけぎを白い部分から炒める。
2. 油をきってほぐしたツナを加えて炒め、混ぜ合わせた〔A〕を加える。
3. 2.にトマトを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調えて器に盛る。