

## パワーアップ! 朝ごはん

朝から野菜をたくさん食べよう!

### ツナと春野菜のぞうすい



#### 材料 (4人分)

ご飯 400g  
ツナ 2缶 (160g)  
にんじん 60g  
キャベツ 200g  
えのきたけ 40g  
さやえんどう 12枚  
だし汁 400ml

調味料  
薄口しょうゆ 大匙2  
塩 適量

#### 作り方

- ① ツナの油を切る。
- ② にんじんは薄いいちょう切り, キャベツは1cm千切り, えのきたけは3cm, さやえんどうは1/2切りにする。
- ③ にんじん・キャベツ・えのきたけをだし汁で煮る。
- ④ 煮えたら, ツナ・ご飯・さやえんどうを加え, 調味料で味を調え, 一煮立ちさせる。

