

パワーアップ朝ごはん

『野菜のさっと炒め』



<材料 4人分>

にんじん 1本

ピーマン 4個

たまねぎ 1個

ツナ 1缶

調味料 { 砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩・こしょう 少々

<作り方>

① にんじん、ピーマンは千切り、たまねぎは細くし切りにする。

② ツナを缶の汁ごと鍋に入れ、にんじんとたまねぎを炒める。

③ ②に火が通ったらピーマンと調味料を加えて味をなじませて仕上げる。

