

ツナゴーヤ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ゴーヤ……………大1本(150g)
ツナ缶(オイル漬け)・・・1/2缶(35g)
めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種をとって薄切りにする。
- ②フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、中火でゴーヤを炒める。
ゴーヤがしんなりしたら、めんつゆを加えてさらに炒める。



〈メモ〉

- ・ツナ缶の油を使うので簡単、エコ料理です。
- ・削り節をかけても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 63kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部