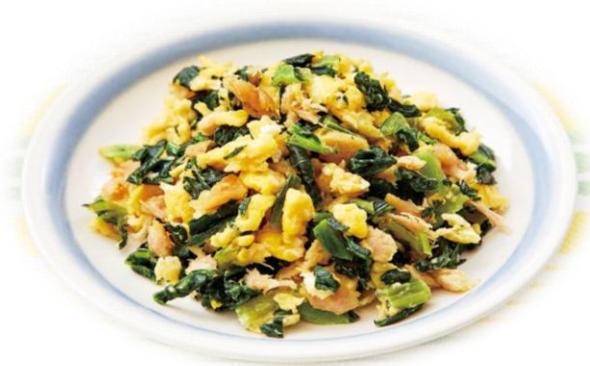


～小松菜とツナの卵炒め



小松菜はカルシウム・鉄分たっぷり♪
卵プラスでたんぱく質もUP

☆材料

小松菜1袋 ツナ缶1缶 卵1～2個
かつお節1パック 塩コショウ 少々
醤油小さじ1～2 マヨネーズ小さじ1
ごま油大さじ1

☆作り方

- ①小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ②卵はといて、マヨネーズと混ぜておく。
- ③フライパンを中火で熱し、ごま油をひいてツナ・小松菜を炒め、かつお節をいれる。
※ ツナ缶は油をきってね
- ④2の卵を全体にまわしかける。卵が固まつくるまで、じっと待つ。
- ⑤塩コショウ・醤油を回しかけ、さっと混ぜて完成。

※ツナ缶を鰯水煮缶に変更しても美味しい☆