

赤根ほうれん草としめじのツナソテー



<材料（1人分）>

- ・赤根ほうれん草…60g
- ・しめじ…30g
- ・にんじん…20g
- ・ツナ缶水煮…50g
- ・しょうゆ…3g
- ・塩・こしょう…少々
- ・サラダ油…2g

<作り方>

- ①赤根ほうれん草は根元に切り目を入れてよく洗い、長さを3～4等分に切る。
にんじんは3～4cmの細切りにする。
しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを入れて強火で炒める。
にんじんに火が通ったら赤根ほうれん草を入れて炒め、
全体に油がまわったら、ざるにとって水けをきる。
- ③同じフライパンをさっと拭き、缶汁ごとのツナ、しめじを加えて中火で炒める。
しめじがしんなりとしたら、赤根ほうれん草とにんじんを戻し入れて、
強火で一気に炒め合わせ、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

