



ゴーヤと みょうがの炒め物

●材 料 (2人分)

| | |
|-----------|------------|
| ゴーヤ | 1/4本 (60g) |
| ピーマン | 30g |
| ツナ油漬け (缶) | 40g |
| みょうが | 1個 (10g) |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| レモン果汁 | 小さじ1/2 |



●作り方

- ① ゴーヤは縦半分になり、中央の白い部分をスプーンでとり、薄切りにし、さっとゆでる。ピーマンはせん切りにする。
- ② みょうがは縦半分になり、せん切りにする。
- ③ ①とツナをさっと炒め、薄口しょうゆ、こしょうを入れ、最後に②、レモン果汁を加えて混ぜあわせ、火を止める。

1人分栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 65kcal |
| たんぱく質 | 3.5g |
| 脂質 | 4.4g |
| 炭水化物 | 2.2g |
| カルシウム | 8mg |
| 鉄 | 0.6mg |
| 食塩相当量 | 0.4g |

おいしく減塩!

ツナ、みょうが、こしょうを使うことでおいしく減塩できます。
レモン果汁を最後に加えてさっぱりと。