



毎月 19 日は食育の日

## ● ● お手軽朝食レシピ ● ●

### 白菜のツナ炒め

材料  
2人分

ツナ油漬けフレーク	40g	薄口しょうゆ	小さじ 1
白菜	240g	塩	少々
ホウレンソウ	80g	ゴマ	小さじ 2
植物油	少々		

作り方

- ① ホウレンソウは 3cm の長さに切り、電子レンジで 1 分加熱し水にさらす。
- ② 鍋に油を熱し、3cm の長さに切った白菜と水気を切ったホウレンソウを炒め、ツナを加えて炒める。
- ③ 調味料で味付けし、ゴマを加える。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、卵入りみそ汁

～長岡京市食育推進委員会～