

簡単！野菜レシピ 6



ツナゴーヤ

<材料> <4人分>
ゴーヤ 1本
ツナ缶（オイル漬け） 1缶
麵つゆ（3倍濃縮） 大さじ1・1/2



<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空け、中火でゴーヤを炒める。
- ③ ゴーヤがしんなりしたら、麵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。
- ・フライパン1つでできます。
- ・グリーンカーテンでたくさんできたゴーヤをおいしく食べましょう。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	4.4 g
食塩相当量	0.7 g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課