



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

## 小松菜とツナの炒めもの



一人あたりのエネルギー <b>115kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

小松菜 ..... 1束  
ツナ缶 ..... 1缶  
しょうゆ ..... 小さじ1

### ■作り方

- ① 小松菜は水洗いし、3cm幅に切る
- ② 熱したフライパンに①とツナ缶を汁ごと入れ炒める
- ③ 小松菜が少ししんなりしてきたらしょうゆを加え、炒め合わせる



ツナ缶の油を使うからサラダ油は不要です♪

cooking memo