



お手軽！ツナ缶青椒肉絲



お肉の代わりにツナ缶活用！おうちにあるものでパパッと簡単に作れます☆



材料

4人分



作り方

ツナ缶(ノンオイル)	2缶(160g)
パプリカ(赤)	1個(150g)
ピーマン	3個(105g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
「Cook Do®」青椒肉絲用3~4人前	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

(1)ツナは汁気をきる。パプリカ、ピーマンはタテに細切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。

(2)フライパンに油を熱し、(1)のパプリカ・ピーマン・玉ねぎを入れて炒め、火が通ったら、いったん火を止める。「Cook Do®」、(1)のツナを加え、再び火にかけて炒める。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
149kcal	8.7g	1.4g	80g



使用商品

「Cook Do®」青椒肉絲用



オイスターソースのコクのある風味に、ねぎ油の香ばしい香りを加えた青椒肉絲（ピーマンと細切り肉のオイスターソース炒め）の素です。