

さやえんどうとツナ炒め

作り方

- ①さやえんどうの筋を取り、大きければ斜め半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて炒める。
- ③色が鮮やかになったら、油をきったツナをほぐしながら加え、酒をいれてひと混ぜする。
- ④しょうゆとこしょうを加えてさらに炒め合わせたら出来上がり！

材料（2人分）

さやえんどう・・・100g

ツナ缶・・・1/2缶

オリーブオイル・・・大さじ1/2

酒・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1/2

こしょう・・・少々



さやえんどうとツナ炒め

もう一品ほしいときにぴったり！

