

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## ◎ 今月の一品 チンゲン菜とたけのこのツナ炒め

春が旬といえばたけのこです!たけのこには独特の旨味があり、コリコリとした歯ごたえと味わいを楽しめます。

たけのこに含まれる食物繊維の量は野菜でもトップクラス!便秘の予防や糖分、脂肪分の吸収を抑えてくれます。



### 材料2人分

ゆでたけのこ	.....30g
チンゲン菜	.....100g
ツナ缶	.....30g
赤とうがらし	.....1/2本
サラダ油	.....小さじ1
酒	.....小さじ1
しょう油	.....小さじ1/2
塩	.....1g
コショウ	.....少々

### 作り方

- ① ゆでたけのこは薄切りにし、チンゲン菜は3~4cmの長さに切る。  
ツナはザルにあげて汁気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、小口切りにした赤とうがらし、たけのこを入れてさっと炒め、チンゲン菜を加えて炒めあわせる。
- ③ ②にツナを加えて混ぜ、酒、しょう油、塩、コショウで調味してできあがり。

### ポイント

たけのこは手早くさっと炒めると、食感が残っておいしく仕上がります。

1人分の栄養価

エネルギー  
85kcal

たんぱく質  
6.7g

脂質  
4.4g

食塩  
1.7g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。