



## 今夜の一品にいかがですか？

### \*もやしとツナのカレーマヨ炒め\*

<材料 4人分>

- もやし 1袋
- ピーマン 1個
- ノンオイルツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- コンソメ（顆粒） 小さじ1/4弱
- カレー粉 小さじ1/2～1



<作り方>

- ① ピーマンは縦にせん切りにする。
- ② ツナ缶とマヨネーズを合わせておく。
- ③ あたためたフライパンに②を入れ軽く炒め、もやし、ピーマンも加え炒める。
- ④ コンソメ、カレー粉をふり入れ、塩こしょうで味をととのえる。

※カレー粉はお好みで、量を調節してください。



手軽にできる一品  
です。カレー味で  
ごはんがすすみます。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
45	3.9	2.6	0.4

