

オクラと卵の炒め物

調理時間

8分



作り方

- ①オクラを軽く茹でて、ななめ切りにする。
- ②たまねぎは、薄く切る。卵は溶き卵にする。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎ、ツナ、オクラの順番に炒める。
- ④塩、こしょう、しょうゆで味を付ける。
- ⑤溶き卵を加えて、大きく混ぜて、ふんわりと炒める。

※写真は1人前

材料 (2人前)

オクラ 8本 / たまねぎ 50g / 卵 2個 / ツナ 15g / 油 5g / しょうゆ 小さじ2 / 塩、こしょう 少々

1人分の栄養価：エネルギー 146kcal・たんぱく質 9.1g・脂質 9.6g・食物繊維 2.4g・食塩相当量 1.5g

● 2人前の材料の目安 ● オクラと卵の炒め物

旬の野菜は、栄養豊富で、
安くておいしいよ！



たまねぎ 50g オクラ 8本