

## 空心菜シリシリ



栄養価(1人分)

エネルギー 136kcal、たんぱく質 11.1g  
脂質 8.9g、食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

空心菜	140g
ツナ缶(水煮)	40g
◎卵	2個
◎サラダ油	4g
ごま油	3g
しょうゆ	小さじ1(6g)
食塩	0.4g
こしょう	少々

### 作り方

1. 空心菜は4cm長さに切って葉と茎を分け、茎の太い部分は半分に切る。  
卵は割りほぐす。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を入れて炒り卵を作り取り出す。
3. ごま油を入れて熱し、中火で空心菜の茎を入れて炒め、しんなりしたら  
空心菜の葉を加えて炒める。  
ツナ缶を加えて軽く炒め、しょうゆ、食塩、こしょうを加えて味を調える。  
炒り卵を加えてさっと混ぜ合わせ、器に盛る。

