

いさはやしレシピ

今月の一品

三色やさいのオイスターソース炒め

諫早支部小野地区食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- ツナ缶 1缶(70g)
- ニンジン 30g
- ピーマン 2個(60g)
- ダイコン 120g

- A {
- オイスターソース 大さじ1/2
 - みりん 小さじ1

- ◎ ごま油 少々



(1人分：138kcal)

作り方

- ① ニンジン、ダイコンは短冊切りにし、ピーマンは種を取り除き細切りにする。
- ② ニンジン、ダイコンはふんわりラップをして、レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ③ フライパンを熱し、②とピーマン、ツナ缶を加えて炒める。
- ④ Aを回し入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 風味づけにごま油を回し入れ、器に盛る。

1分で
わかる！
作り方▼

