

## なすの炒め煮

	<b>材料(2人分)</b>			
	なす	130g		
ズッキーニ	160g			
ツナ缶	30g			
めんつゆ(2倍濃縮)	25ml			
酒	大さじ 1			
ごま油	小さじ 1			
かつおぶし	適量			
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	201kcal	9.6g	12.0g	0.6g



### 作り方

1. なすとズッキーニをごま油で炒め、ツナを加える。
2. 調味料を加えて煮る。
3. 盛り付けかつおぶしをかける。