

血糖値の上がない簡単おかず！

## ツナと厚揚げ、ブロッコリーの炒め物

ツナと厚揚げで手軽にたんぱく質を  
しっかり摂れます！



★加工品を使って  
簡単に作れます★

### 【材料（2人分）】

厚揚げ	2枚(約250g)
ツナ缶	1缶
ブロッコリー(冷凍)	100g
めんつゆ	大さじ2
かつおぶし	少々



+



+



### 【作り方】

- ① 厚揚げは約1cm幅に切っておく。  
ツナ缶は軽く汁気をきる。
- ② フライパンにツナ缶、厚揚げ、凍ったままのブロッコリーを順に加えて、炒め合わせる。  
**※ツナ缶の油を利用するため、油は不要です※**
- ③ ②に火が通ったら、めんつゆを加えてさらに炒める。  
器に盛りつけて、お好みでかつおぶしをのせて完成！

1人分の栄養量

315kcal たんぱく質 22g 炭水化物 5.8g 塩分 0.7g