

超簡単!

10

分で出来る!

夜ぐっすりレシピ



ツナとじゃがいものさっぱりトマト炒め

じゃがいも・トマトには睡眠の質を整えるGABAがたっぷり。
トマトには抗酸化作用もありダブルの効果で睡眠をサポートします!

エネルギー

220kcal

たんぱく質

8.2g

脂質

7.6g

炭水化物

21.5g

食塩相当量

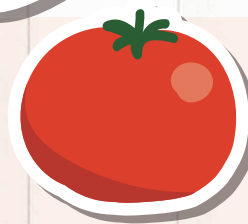
1.7g

■材料(1人前)

- ・ツナ缶(オイルごと)…1/2缶(35g)
- ・カットトマト缶…1/4缶(100g)
- ・じゃがいも…1個(150g) ・にんにく…適量

「A・しょうゆ、砂糖…各小さじ1

- ・ブラックペッパー、パセリ…適宜



■作り方

- 1.じゃがいもは皮をむいて1センチ幅の輪切りにし、水にさらす。
耐熱容器に入れ600Wで4分レンジにかける。
- 2.フライパンにツナ缶をオイルごと入れ、にんにくと1を入れて軽く炒める。

- 3.カットトマト缶とAを入れ、さっと炒める。
- 4.器に盛り、ブラックペッパー、パセリをかける。



ポイント!

ツナ缶はオイルごと使うことで
コクがアップ!