

# いたもの パプリカとツナの炒め物

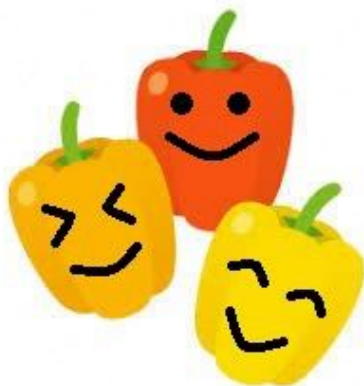


## 材料【4～5人分】

パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個	サラダ油	適量
ツナ	1/2 缶	砂糖	小さじ2
たまねぎ	小 1 個	淡口醤油	大さじ1

## ～ 作り方 ～

- ① パプリカは食べやすい大きさ、たまねぎはスライスし、ツナは油をきっておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、パプリカを入れ炒める。
- ③ パプリカ、たまねぎに火が通ったらツナを加え、仕上げに調味料Aを入れ味を調える。



パプリカは苦味が少なく甘味もあるので、生でも食べやすい野菜です。

ビタミンCやカロテンが非常に多く含まれているので、カロテンの吸収率を高める炒め物がおすすりめです。