

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

ブロッコリーのツナ炒飯

炒め

材料（2人分）

作り方

ブロッコリー	100g（約4房）
ごはん	2杯分
長ねぎ	1/4本
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
ツナ缶	1缶
卵	2個
【調味料A】	
しょうゆ	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	少々
ごま油	少々
サラダ油	大さじ1

①ブロッコリーは小房に分け、水で軽く洗い、水気のあるまま耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。ペーパータオルで水気をとり、粗く刻む。
②ツナ缶は軽く油をきる。卵は割りほぐす。
③長ねぎ・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
④フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を軽く炒めて取り出す。
⑤残った油で、玉ねぎ・にんじんを炒め、火が通ったら、ごはん、ツナ、長ねぎ、卵、Aを加えて、全体になじむように炒める。
⑥塩・こしょうで味を調え、最後にごま油を加えて風味を付ける。
⑦⑥をお皿に盛り付け、①を散らして完成。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー： 639kcal	脂質： 19.8g
タンパク質： 19.5g	食塩： 1.8g

ご飯が冷たいと固まって混ぜにくいので、温かいご飯を使って下さい。
----------------------------------

