



ツナ缶の旨味と甘めの味付けで、  
お子さんにも大好評

## 夏野菜のトマト煮

### 材料(2人分)

トマト…200g  
なす…75g  
ズッキーニ…50g  
パプリカ…50g  
玉ねぎ…50g  
オリーブ油…6g(大さじ1/2)  
ツナ缶…1缶  
砂糖…3g(小さじ1)  
塩…少々  
こしょう…少々

### 作り方

- 1 トマト、なす、ズッキーニ、パプリカは1.5cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンでオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 3 トマト以外の野菜を加えて炒める。
- 4 トマト、ツナ缶、砂糖を加え、塩、こしょうで味を調える。

### 栄養価

エネルギー 172kcal たんぱく質 8.1g 脂質 10.8g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.6g