

[木綿豆腐]

小松菜のツナ炒め

1. 豆腐は、水切りしておく。
2. 小松菜は、2cmくらいの長さ
人参は、細切りに切る。
3. フライパンにツナ缶の油を入れ
人参・小松菜を炒めます。
4. 全体がしんなりしたら
ツナを入れます。
5. 豆腐を崩しながら入れ
全体を絡ませながら
しょうゆを回し入れて炒めたら **完成**

お好みでかつお節をかけても

美味しいです★

