

# 焼き鶏缶で簡単野菜炒め

1人分

エネルギー  
132kcal

塩分  
1.4g

## 材料（1人分）

- 焼き鶏缶（塩味）・・・1個（70g程度）
- お好みのカット野菜・・・1袋（約80g）



## 作り方

- ①フライパンで焼き鶏（タレも全て）を弱火で温める。
- ②①が温まったらカット野菜を入れ、タレとからめながら、しんなりするまで炒める。

