

## 豆腐チャンプルー

手軽に作れてボリューム満点の一皿です。

### 【材料 (2人分)】

- ・木綿豆腐…240 g
- ・鶏ひき肉…80 g
- ・ニラ…40 g
- ・もやし…40 g
- ・卵…1個
- ・和風だしの素…小さじ 1/2
- ・水…大さじ 1
- ・しょうゆ…小さじ 1/2
- ・かつお節…20 g
- ・サラダ油…適量



### 1人分の栄養価

エネルギー量：201kcal 食塩相当量：0.9g

### 【作り方】

- ① 豆腐は水切りをしておく。ニラは3～4cm長さに切り、卵は割りほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を手でちぎりながら炒めて表面を焼き固めるようにして焼き色を付け、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに鶏ひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ④ ニラ、もやしを加え、さっと炒める。水、和風だしの素と②を加え混ぜ、卵を全体に回し入れ、さらに大きくひと混ぜする。
- ⑤ しょうゆ、黒こしょうで味をととのえ、器に盛り付け、かつお節を飾る。

### 【食生活改善推進員より】

- ・豆腐の水分をしっかり飛ばすと味が薄まりません。

#### — 豆腐 —

豆腐は大豆から作られるたんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質のほかにも、健康を維持する機能を持つ機能性成分として、からだの調子をととのえるサポニン、女性ホルモンに似た構造を持つ大豆イソフラボンなどが含まれています。