

豆腐チャンプルー



カンタンメニュー

カロリー	675	kcal
たんぱく質	40.8	g
脂質	33.4	g
炭水化物	56.5	g
食塩相当量	1.7	g

食物繊維	15.1	g
糖質	41.4	g

【材料】

材料	分量
木綿豆腐	100g
卵	1個
豚肉	50g
万能ねぎ (小口切り)	適量
かつお節	適量
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- [1] 豚肉は食べやすい大きさに切り、豆腐は一口大にちぎっておく。
- [2] 麺は表示の時間ゆで、ザルに上げて水気を切っておく。
- [3] フライパンに油を熱し、[1]を加えて炒め、塩・こしょうで味付けする。
材料に火が通ったら、片側に寄せ、溶いた卵を加え、全体を炒め合わせる。
- [4] [3]に[2]、しょうゆを加えて炒め合わせる。
- [5] 器に盛り付け、万能ねぎ、かつお節を振りかける。