

このレシピで

野菜が 145 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ボリューム満点！！

彩り豆腐チャンプル

材料(1人分)

・木綿豆腐	100g(1/2丁)
・溶き卵	40g(1個)
・ベーコン	20g(1枚)
・ほうれん草	60g(1/4束)
・玉ねぎ	25g(1/4個)
・もやし	40g(1/5袋)
・スイートコーン(缶詰)	20g(大さじ山もり1)
・しめじ	20g(1/8パック)
・サラダ油*	2g(小さじ1/2)
・塩	0.7g(一つまみ程度)
・しょうゆ	3g(小さじ1/2)
・かつお節	1.5g(二つかみ)
・こしょう	少々

*サラダ油→ごま油にすると風味が良くなりますよ♪



<作り方> Let's cooking(∩´∀`∩)

1. ほうれん草は4cm幅に切り500wのレンジで40秒加熱し、水にさらし絞って水気を切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落としほぐしておき、ベーコンは0.5cm幅にそれぞれ切っておく。豆腐は水切りをしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豆腐をちぎりながら入れ、焼き目を付ける。焼き目がついたら1.のほうれん草以外の残りの具材ともやし、スイートコーンを加えて炒める。
3. 具材がしんなりしてきたら1.のほうれん草、塩、しょうゆ、かつお節を加えさっと炒め、溶き卵を回し入れて手早く混ぜ合わせて完成(∩´∀`)／(焦げ付かないように注意してください)

相模女子大学 実習生