

食材をおいしく使い切る

少量の野菜を手軽においしく

豆腐と野菜のチャンプルー



材料 | 4人分

- ・絹ごし豆腐 300g（木綿豆腐でも可）
- ・卵 2個
- ・キャベツ 1/4個（レタスでも可）
- ・にんじん 小1/2個
- ・だし汁 80mL
- ・（水80mL＋粉末だし小さじ1/4）
- ・しょうゆ 大さじ1／みりん 大さじ1

余っている野菜、しらす、豚肉などを加えても。水分が気になる時は、だし汁の水を減らします。

作り方

1. 豆腐を食べやすい大きさに切る。
2. キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
3. 鍋またはフライパンに、だし汁・しょうゆ・みりんを入れ、豆腐と野菜を加える。
4. 蓋をして、キャベツが柔らかくなるまで火にかける。
5. 溶き卵を回し入れ、卵に火を通して仕上げる。

栄養価の目安 | 1人分（全量の1/4）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
約 114 kcal	約 8.4 g	約 5.3 g	約 9.1 g	約 0.8 g

追加の野菜・しらす・豚肉・調味料は栄養価に含みません。