

レシピ: "しりしりチャンプルー"

準備時間



"しりしりチャンプルー"

サラダ

15分

調理時間

10分

分量

1人分

材料 (1人分)

卵 1個
塩こしょう 0.1g
オリーブオイル 小さじ1
木綿豆腐 (水切りする) 80g
人参 40g
ツナ缶 (油漬け) 15g
小松菜 40g
鶏ガラスープ顆粒 小さじ1/4
中華だし顆粒 小さじ1/4
オイスターソース 小さじ1/2
こしょう 少々
ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① 豆腐はパックの2辺に切れ目を入れ、ひっくり返して15分ほど水を切る
- ② 人参は皮をむき5cmの長さに切り、千切りスライサーで千切りにする
- ③ 小松菜は1cm幅に切る
- ④ 卵を溶いて塩こしょうを混ぜておく
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを引き、中火で溶き卵を炒め、大きめの炒り卵にする。いったん皿に取り出す
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを引き、人参、小松菜、ツナ缶を炒める
- ⑦ こしょう、鶏ガラスープ素、中華だし顆粒、オイスターソース、ごま油で味付け
- ⑧ 最後に炒り卵を加え、さっくりと混ぜてできあがり

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



267
カロリー

1.5

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物