

# レシピ: "しりしりチャンプルー"

準備時間



サラダ

15分

## "しりしりチャンプルー"

調理時間

10分

### 材料 (1人分)

### 作り方

分量

1人分

卵 1個

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

塩こしょう 0.1g

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

オリーブオイル 小さじ1

③ 小松菜は1cm幅に切る

木綿豆腐 (水切りする) 80g

④ 卵を溶いて塩こしょうを混ぜておく

人参 40g

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

ツナ缶 (油漬け) 15g

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

小松菜 40g

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

鶏ガラスープ顆粒 小さじ1/4

⑧ 最後に炒り卵を加え、さっくりと混ぜてできあがり

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

### 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