

主菜 【キャベツのチャンプルー】

使用野菜量 < 1人分 >

100g

< 材料 > 4人分

- ・キャベツ 400g (M1/4個)
- ・塩 少々
- ・ツナ(油漬缶) 160g (小2缶)
- ・もめん豆腐 320g (1丁)
- ・卵 110g (2個)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



< 作り方 >

- 1 キャベツは芯を除き、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油を熱してキャベツを入れ、塩を振って炒める。
- 3 キャベツがしんなりとなったらツナを加える。豆腐は水気をきり、手でくずして入れ炒め合わせ、塩とこしょうで調味する。
- 4 卵をほぐしてから加えて、さっと全体に混ぜ合わせ、仕上げにしょうゆを回し入れる。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
254kcal	16.7g	17.9g	6.5g	0.5g	

コメント

・冷蔵庫の中にある材料で手軽に作れます。

できあがり写真



作成者の所属

清瀬市