



ワカメチャンプルー

考案者：見月 和香 さん

見月さんのアピールポイント

ご飯が進む一品を考えました。熱いうちにどうぞ。

材料 1人分(g)

絹ごし豆腐……………70	ごま油……………小さじ1
卵……………1/2個	A { 薄口しょうゆ・小さじ2/3 みりん……………小さじ1/2 酒……………小さじ2/3 塩……………少々
乾燥わかめ…小さじ1/2	
人参……………15	
もやし……………25	

作り方

- ①豆腐は水気をきってくずす。卵はといておく。
わかめは水でもどし、よく水気をきっておく。
- ②人参は短冊切り、もやしはざく切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を加えて炒める。
しんなりしたら、豆腐、わかめ、Aを加えて炒め合わせる。
- ④溶いた卵を回し入れ、全体に火が通ったら完成。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
137	7.4	8.7	56	1.2	1.1