にら
チャンプルー



材料（4人分）

にら	100g
木綿豆腐	200g
卵	1個
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	2g

栄養成分（1人分）

エネルギー(kcal)	91
たんぱく質(g)	5.8
脂質(g)	6.5
炭水化物(g)	2.0
食塩相当量(g)	0.5

作り方

① にらは5cm幅に切る。木綿豆腐はしっかりと水切りし、水分がなくなったら大きめにちぎっておく。

② フライパンに半量のサラダ油を熱し、豆腐を崩さないように炒め、焼き色がついたら取り出しておく。

③ フライパンに残りのサラダ油を入れ、にらを炒める。火が通ったら、豆腐を戻し入れる。

④ 溶き卵を加えて全体をざっくり混ぜ、鍋肌からしょうゆを回し入れる。

⑤ かつお節を加えてサッと混ぜる。