

野菜がおいしくたっぷりとれる♪

☆ 麩チャンプルー



【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・油 大さじ1/2
- ・人参 中1/3本
- ・キャベツ 葉大2枚くらい
- ・もやし 1/2袋(100g)
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・麩(板麩がオススメ!) 20g
- ・卵 2個
- ◆ ごま油 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・顆粒コンソメ 小さじ1

【作り方】

- ① 麩は水で戻しておく。
◆の調味料は合わせておく。
- ② 人参、キャベツは短冊切りにする。
- ③ フライパンを中火で熱し、油を入れ野菜を炒める。さらに油を切ったツナ缶をほぐしながら加える。
- ④ ①の水気を絞り、③に加えて炒め、◆で調味する。
- ⑤ 野菜をわきによせ、溶き卵を加えて軽く加熱したら、野菜と混ぜ合わせる。



ツナは炒める過ぎるとパサつくため、さっと炒めるのがコツです。

☆ 麩を木綿豆腐に変えて豆腐チャンプルーに♪

献立例

麩チャンプルーは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！

◆ 作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

キリトリ線

(○をつけてください)

麩チャンプルー

- すぐにできた たいへんだった
- おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

元年5月号

