



減塩レシピ

こねぎチャンプルー



材料(2人分)

木綿豆腐……………200g
卵……………1個
もやし……………70g
こねぎ……………50g
にんじん……………40g
豚バラ肉(薄切り)…50g
ごま油……………7g(大さじ1/2)

<調味料>

減塩しょうゆ……………10g(小さじ2)
顆粒和風だし……………2g(小さじ1/2)
食塩……………少々
こしょう……………少々

<1人当たり>

エネルギー 276kcal 塩分 1.3g 野菜量 80g

<作り方>

- ① 木綿豆腐はペーパータオルに包んで20分ほどおき水気を切り、1cm位の厚さに切る。
- ② 豚肉は3cmの幅、こねぎは3cmの長さに、にんじんは5cmくらいの短冊切りにする。もやしはさっと洗う。
- ③ フライパンでごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら木綿豆腐を入れて、両面に色がつくまで炒める。
- ⑤ にんじん、こねぎ、もやしを炒めてしんなりしてきたら、<調味料>を加える。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、火が通ったら完成!

◎ポイント

石巻が名産のこねぎがたっぷり！
こねぎには、ビタミンCや抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれているよ！



こねぎまっき

