

# 主 菜



熱量：208kcal

たんぱく質：15.1g

脂質：13.0g

塩分：1.2g

## 具たくさん炒り豆腐

材料（4人分）

木綿豆腐・・・400g

卵・・・・・・・・・・2個

ツナ缶・・・・・・・・1缶

にんじん・・・・・・・・60g

しめじ・・・・・・・・40g

ねぎ・・・・・・・・1/2本

桜えび・・・・・・・・大さじ2

サラダ油・・大さじ1/2

めんつゆ・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・小さじ1

作り方

①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで2～3分加熱し水を切り、大きめに切る。

②にんじんは千切り、しめじは石づきをとり小分けにし、ねぎは小口切りにする。

ツナ缶は油をきり、卵を割りほぐす。

③フライパンに油を入れ、にんじん・ツナしめじ、ねぎを炒める。火がとおったら豆腐と調味料を加え煮汁が少なくなるまで炒める。

④卵を流し入れ、最後に桜えびを加える。

メモ

ツナ缶をひき肉に変えたり、冷蔵庫にある野菜を入れたりいろいろなアレンジができます。ごはんののせて丼ぶりにしてもおいしく食べられます♪