



# 厚揚げとチーズのチャンフルー



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:144kcal
- ・たんぱく質:9.7g
- ・脂質:8.8g
- ・炭水化物:5.9g
- ・食塩相当量:1.1g

野菜量  
110g

| 材料      | 分量(4人分) | 下準備          | 作り方   |
|---------|---------|--------------|---|
| 厚揚げ     | 120g    | 7mm位の厚さの色紙切り | ① フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、赤ピーマン、厚揚げ、チンゲン菜の順に加えて炒める。<br>② ①に桜えびを加え、塩、こしょうで調味する。<br>③ ②にチーズと溶き卵を加えたら全体を大きく混ぜ、しょうゆをふり入れる。<br>④ 器に盛り、かつお節をかける。 |
| 玉ねぎ     | 1個      | 5mm幅に切る      |   |
| 赤ピーマン   | 1個      | 5mm幅に切る      |   |
| チンゲン菜   | 2株      | 一口大に切る       |   |
| プロセスチーズ | 40g     | 5mm角の棒状に切る   |   |
| ごま油     | 大さじ1/2  |              |   |
| 桜えび     | 8g      |              |   |
| 塩       | 小さじ1/3  |              |   |
| こしょう    | 少々      |              |   |
| 卵       | 1個      |              |   |
| しょうゆ    | 小さじ1    |              |   |
| かつお節    | 2g      |              |   |

## ☆ポイント☆

彩り、栄養バランスともに充実の一品！

チーズは手軽にカルシウムを摂ることができますが、塩分も含まれるので、摂り過ぎに注意しましょう。

