



スタミナチャンプルー

用意するもの(4人分)

もめんどうふ	160g	しょうゆ	大さじ1弱
ぶたばら肉	100g	こしょう	少々
ピーマン	大1個	たまご卵	2個
にんじん	1/4本	かつお節	8g
玉ねぎ	中1/2個		
キャベツ	2枚(100g)		
もやし	1/2袋(100g)		
ごま油	小さじ1		



- ①とうふは2cmの角切りにする。ピーマンは細切り、にんじんはうすいイチョウ切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは2cm角のざく切りにする。ぶたばら肉は2cmの幅に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、ぶたばら肉を炒め、色が変わったらにんじんと玉ねぎを加えてサッと炒める。
- ③もやし、キャベツ、ピーマン、とうふを重ね、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④しょうゆ、こしょうを入れ、といた卵を加えて炒め合わせ、かつお節の半量を入れてまぜる。
- ⑤お皿にもりつけ、残りのかつお節を上にもり、できあがり。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
198kcal	11.1g	13.8g	5.8g	0.7g	74mg