

野菜チャンプルー



主菜



材料：4人分

ブロッコリー	小1株
長ねぎ	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
プロセスチーズ	40 g
卵	1個
A	〔顆粒鶏スープの素...小さじ1/4
	塩小さじ1/3
	こしょう少量
	サラダ油大さじ1

【1人分】 エネルギー：125kcal
たんぱく質：7.9 g 脂質：8.8 g
炭水化物：3.3 g ナトリウム：394mg



作り方

1. 豆腐は水切りする。
2. ブロッコリーは子房にわけ、下ゆでする。長ねぎは斜め薄切りにする。
3. プロセスチーズは1cm角に切る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で豆腐を全体的に焦げ目がつくまで焼く。2を入れてしんなりするまで炒め、さらに3を加えて豆腐を崩しながら軽く炒める。最後に溶き卵をからめ、Aを加えて調味する。