

さば味噌缶を使うのがミソ

主菜 豆腐チャンプルー

| 材料 | 8人分 | 調理時間25分 |

木綿豆腐…600g 味噌…大さじ2
にら…80g 油…小さじ2
さば味噌煮缶
…285g(1缶半)
ゴーヤ…150g

| つくり方 |

- 1.木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をのせて水切りする。
- 2.にらは3cm、ゴーヤは縦半分に切り、ワタを除いて2~3mm厚さに切る。
- 3.味噌にさば缶の汁、大さじ1を混ぜてゆるめておく。
- 4.フライパンを中火で熱して油をひき、ゴーヤがしんなりするまで炒める。
- 5.さば缶を汁ごと入れて粗くほぐすように炒め、3の味噌とにらを加えて、さらに炒める。
- 6.1の豆腐をさいの目に切って入れ、炒め合わせる。

| 料理のポイント |

- 豆腐から水が出るため、食べる直前に炒める。



エネルギー 153kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.0g 脂質 10.2g 炭水化物 5.5g
食物繊維 1.8g カルシウム 158mg 鉄 2.2mg

管理栄養士のひと言

豆腐から水が出やすいので、食べる直前に炒めて味がうすまらないように注意