

さっと炒めるだけ！

豆腐とツナのチャンプル

【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

・木綿豆腐	1丁
・ツナ缶	小1缶(70g)
・キャベツ	1/5個
・万能ねぎ	1/2束
・卵	2個
・ごま油	適量
・中華スープの素	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・醤油	小さじ1
・削り節	1パック(2.5g)

- ①木綿豆腐はさいの目切り、キャベツは短冊切り
万能ねぎは小口切りにする。
ツナ缶は缶油を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、キャベツ・ツナ缶
を炒める。
- ③②に豆腐を入れて軽く混ぜ、調味する。
- ④③に溶き卵・万能ねぎを入れさっと混ぜる。
- ⑤仕上げに削り節を加える。



☆冷蔵庫に残っている野菜を使っても出来ます！

献立例

豆腐とツナのチャンプルは<主菜>なので
主食・サラダや和え物・汁物を組み合わせて！