

毎日の食事のバランスを意識しよう！

## ＜バランスのよい主菜レシピ♪＞

### 『ピーマンチャンプルー』

材料 (4人分)

豚もも肉・・・・・・・・150g  
木綿豆腐・・・・・・・・200g  
卵・・・・・・・・1個  
ピーマン・・・・・・・・2個  
たまねぎ・・・・・・・・100g  
めんつゆ（市販）・・大さじ2  
かつお節・・・・・・・・5g  
油、ごま油・・それぞれ大さじ1/2



【全量】（1人分）

●エネルギー：155 kcal  
●食塩相当量：0.3g



市販の調味料 1 つだけで簡単  
で美味しい料理になります♪

作り方

- ①木綿豆腐は水切りして、1口大に切る。
- ②ピーマンは細切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ③卵は割りほぐしておく。
- ④フライパンに油を熱し、①の豆腐をこんがり焼く。一旦取り出す。
- ⑤同じフライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。火が通れば②の野菜を加えて炒め、豆腐、③の卵を加えて、卵に火が通れば、めんつゆを加えて炒め合わせる。
- ⑥最後にかつお節を加え、大きくひと混ぜする。

