

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・・・・・・・150 g

木綿豆腐・・・・・・・200 g

卵・・・・・・・1個

ピーマン・・・・・・・2個

たまねぎ・・・・・・・100 g

めんつゆ (市販)・・・大さじ2

かつお節・・・・・・・5 g

油、ごま油・・・それぞれ大さじ 1/2

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。



【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♪

