

ざいりょう
【材料】 (4) 人分

ぶんりょう ※分量もできるだけ、書いてください。

車麩	3本	ツナ缶	1缶
ニラ	1/2袋 (3cm)	もやし	1袋
人参	1/2本 (せん切り)	塩	小1/2
玉ねぎ	1/4コ (5mmうす切り)	かつお節	5g
卵	4コ	しょうゆ	大1
かつおだし汁	大2		
塩	小1/4 (A)		
ごま油	大1		

つくかた
【作り方】

- ① 麩は、水で戻し、野菜は、切り準備する
- ② (A) の卵液を作り、1cm ~ 1.5cm幅に切った麩をしみこませておく
- ③ 油を敷いたフライパンに②を並べ、1枚1枚返すように炒め皿に取り出す
- ④ 油を足して、人参、玉ねぎ、ツナ缶、もやしの順に入れ、塩としょうゆで調味する
- ⑤ ニラも加え、サッと炒めたら、③を戻し、かつお節を加え、しょう油をたらす
- ⑥ 器に盛り、かつお節を上にかえる

できあがり写真 (絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

- ・フをしっかり水をしぼると卵液が早くしみ込む
- ・野菜とタンパク質、カルシウム、鉄といった体にいい栄養素がとれて、子供にも好きなじ味付けだと思います。
- ・フを両面焼いて、こんがり焼き色をつける

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)