「野菜摂取ＵＰ作戦」野菜料理レシピ　　南島原市

献立名「　残り物で炒り豆腐　」

献立の特徴；　　ツナ缶を使うので“だし”不要。

調理のポイント；　　水気の多い野菜は塩もみして水分を絞っておく。

食品材料名	純使用量（ｇ）（４人分）	作　り　方
木綿豆腐	２００ｇ	①　豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジに２分ほどかけて水切りする。
ツナ缶	４０ｇ	
大根	３００ｇ	②　大根・人参は、７～８mm角に切り、塩をして、しばらくおき、水洗いして水気を絞る。
塩	小さじ 3/5	
人参	１００ｇ	
大根の葉	５０ｇ	③　大根の葉はさっと茹でて細かく刻む。
刻みきくらげ（乾）	５ｇ	④　きくらげは湯でもどす。
		⑤　フライパンにツナ缶、②③④を入れ炒める。
Ａ　みりん	大さじ１	
Ａ　しょうゆ	大さじ１	⑥　豆腐とＡの調味料を加え豆腐に火が通ったら、溶き卵を回し入れ、好みの固さに仕上げる。
卵	５０ｇ（１個）	

【１人あたり】　　野菜の重量　　１１３ｇ

【１人当り栄養価】エネルギー；123ｋｃａｌ、脂質；5.7ｇ、食物繊維；3.2ｇ

バリエーション

・きくらげの代わりは干しいたけでもよい。

・大根葉の代わりはねぎでもよい。