

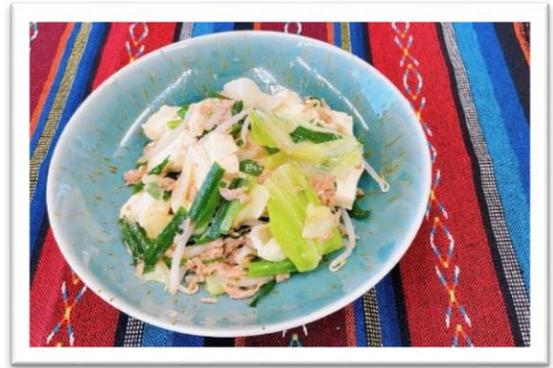
# 野菜たっぷり豆腐チャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。

豆腐(たんぱく質)と野菜を一度にとれる簡単料理ですので、ぜひ作ってみてください♪

## 【材料 (2人分)】

木綿豆腐	1丁
塩	ひとつまみ
ニラ	1/4 束
キャベツ	50g
モヤシ	50g
ツナ缶	小1缶
しょうゆ	小さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1・1/2



### 1人分の栄養価

エネルギー量	297kcal
食塩相当量	0.9g

## 【作り方】

- ① 豆腐は水切りをして2等分し、端から1cm厚さに切る。モヤシはひげ根を取り、ニラは3cm長さに切り、キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を熱し、①の両面を焼きつけ、塩を振って取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、野菜を炒める。キャベツがしんなりしたらツナ缶を汁ごと加えて炒め、②を戻し入れて炒め合わせる。しょうゆを回し入れて、さっとかからめる。

### — ニラ —

強い香りが特徴のニラは、ビタミンやミネラルをバランスよく含む緑黄色野菜です。また、ニラの香気成分には、抗酸化作用や疲労回復などの効果があると知られており、豚肉などに含まれているビタミン B1 と一緒に摂ると吸収が良くなります。

選ぶときには、葉がピンとして濃い緑色のものがおすすめです。