

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

野菜 95g  
1人分

## 高野豆腐とキャベツのチャンプルー (調理時間 20分)



主菜

## ～ポイント～

豆腐の代わりに高野豆腐を用いたメニューになります。

高野豆腐はたんぱく質とカルシウムを多く含む備蓄食品です。ご家庭に備蓄しておくと、便利です。

## 材料 (2人分)

高野豆腐 (乾燥)	2枚
キャベツ	3枚 (140g)
人参	1/5本
長ネギ	20g
ごま油	大さじ 2/3
酒	大さじ 2/3
醤油	大さじ 2/3
食塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
溶き卵	1個
削りかつお	適量



## 栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	193
たんぱく質(g)	13.0
脂質(g)	11.8
カルシウム(mg)	148
鉄(mg)	2.1
食塩(g)	1.6

## 作り方



- 1 高野豆腐は水で戻し、水気を絞り食べやすい大きさに切る。  
(★厚さは薄目(5mm程度)がおすすめ)
- 2 キャベツは一口大にざく切り、人参は拍子切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- 3 ごま油を熱したフライパンに人参、キャベツ、長ネギを加えて炒め、野菜がしんなりしてきたら1を加えて炒める。
- 4 酒、醤油を加えて炒める。食塩、こしょうで味を整え、溶き卵を加えて炒め合わせる。
- 5 最後に、削りかつおを加えさっと炒めたら出来上がり。

