

ツナニラもやしのチャンプルー風

材料 (1人分)

| | |
|-------|------|
| 豆腐 | 40 g |
| ツナ | 5 g |
| 卵 | 6 g |
| ニラ | 6 g |
| もやし | 7 g |
| 干し椎茸 | 1 g |
| ごま油 | 1 g |
| 塩こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 1 cc |
| 小ねぎ | 適量 |
| カツオ節 | 適量 |



作り方

- ①ニラは3 cmくらいの長さに切る。干し椎茸はお湯で戻し、千切りにしておく。
もやしは食べやすい長さに切る。豆腐は水切りをしておく。
卵は炒り卵にし、小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にら、もやし、ほぐした豆腐、干し椎茸を炒める。
ツナ、炒り卵を加え、塩こしょうとしょうゆで味をつける。
- ③お皿に盛り、小ねぎとカツオ節を散らす。