

おいしいあんじょうレシピ

健康推進課 提供

料理名

きゅうりチャンプルー

材料（2人分）

きゅうり	100g（1本）
エリンギ	50g（1本）
豚肉の小間切れ	60g
木綿豆腐	150g
卵	1個
サラダ油	小さじ1
おろししょうが（市販）	小さじ1
A〔酒	小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2

作り方

- ①木綿豆腐は軽くちぎり、キッチンペーパーに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジにかける（600W 2分）。
- ②きゅうりはヘタを取り、スティック状に切る。
- ③エリンギは縦長に手で割く。
- ④フライパンにサラダ油をひき、おろししょうがを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑤豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、①を入れ、くずしながら表面を焼く。
- ⑦きゅうりとエリンギを入れ、さっと炒めたら、Aを加える。
- ⑧卵を入れ、大きくかき混ぜながら火を通したら完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：215kcal	脂質：14.2g
タンパク質：13.5g	塩分：0.8g
炭水化物：3.2g	

アドバイスメモ

噛みごたえのあるきゅうりとエリンギは大きく切りましょう。
加熱時間は短く、さっと！

