

# 簡単 05



フライパン  
ひとつで!

## 豆腐とにらのチャンプルー

麦ご飯/豆腐とにらのチャンプルー/  
ブロッコリーとパプリカのごま和え/じゃがいもの青のり和え



※フライパンひとつで作るレシピのため、主菜・副菜①・②の  
作り方をまとめています。

### 【主食】麦ご飯 (180g)

### 【副菜①】ブロッコリーとパプリカのごま和え

#### 材料 (1人分)

ブロッコリー 3房 (60g)  
パプリカ (赤) 1/4個 (30g)  
しょうゆ 小さじ 1/2  
A 砂糖 小さじ 2/3  
いりごま 小さじ 1/2

### 【副菜②】じゃがいもの青のり和え

#### 材料 (1人分)

じゃがいも中 1/2個 (50g)  
洋風スープの素 (顆粒) 小さじ 1/3  
B 青のり 小さじ 1/2

### 【主菜】豆腐とにらのチャンプルー

#### 材料 (1人分)

にんにく 1/2片  
しょうが 1/3片  
にら 1/2束 50g  
にんじん 3cm(30g)  
木綿豆腐 1/3丁 (100g)  
サラダ油 小さじ 1/2  
もやし 1/4袋 (50g)  
溶きたまご 卵1個分  
しょうゆ 小さじ 1と 1/3  
削り節 小さじ 4



※記載の食材料量は全て正味量です。

※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。

### 作り方

#### 【副菜①、②を作る】

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは5cm長さの薄切りにする。じゃがいもは拍子木切りにする。
- 2 フライパンに①のブロッコリーとじゃがいもを並べ、水 100ml (分量外) を注いで火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋をし、約 5 分蒸す。
- 3 ②に火が通ったら取り出し、それぞれボウルに入れ、ブロッコリーの方には①のパプリカと A を加えて和え、じゃがいもの方には B を加えて和え、それぞれ器に盛る。

#### 【主菜を作る】

- 4 にんにくとしょうがは、それぞれみじん切りにする。にらはざく切りにし、にんじんは短冊切りにする。豆腐は水気をきって食べやすく切る。
- 5 ②のフライパンの水気をふいて熱し、サラダ油を入れ、④のにんにくとしょうがを入れて炒め、香りがしてきたら④のにんじん、もやしの順に加えて炒め、火が通ったら残りの④を加えて炒め合わせる。
- 6 ⑤に溶きたまごを加えて炒め合わせ、しょうゆで味付けをして器に盛り、削り節をかける。



#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 606kcal	炭水化物 79.4g	たんぱく質 22.5g	脂質 19.0g	食塩 2.3g
食物繊維総量 13.4g	カリウム 1073mg	マグネシウム 137mg	β-クリプトキサンチン 97μg	ビタミン B6 0.7mg
葉酸 246μg	パントテン酸 2.3mg	ピオチン 26.4μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.6 脂質 15.7 炭水化物 65.7	