

キャビオンちゃんぷるー

1人分のエネルギー：213 kcal 塩分：1.4 g

材料（4人分）

キャベツ	1/2 玉 (400g)
木綿豆腐	2/3 丁 (200g)
卵	2 個
油	小さじ 2
ツナ缶(オイル漬)	1～2 缶
しょうゆ	小さじ 2
鶏ガラだし(顆粒)	小さじ 2
酒	小さじ 2

作り方

- ①キャベツは 2cm 幅くらいのざく切りにする。
- ②豆腐は皿を上のにのせて水気を切る。
- ③卵は割り溶いておく。
- ④フライパンに油をひいて火を点け、②の豆腐のそれぞれの面を焼き付けて、いったん取り出す。
- ⑤続けて①を炒め軽くしんなりしたら、④とツナ缶をオイルごと加えしょうゆ、鶏ガラだし、酒を加えて炒める。
- ⑥③を回し入れ全体に炒め混ぜる。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
キャベツの「キャビオン」



味付けのアレンジに、オイスターソース、焼肉のたれ、ポン酢しょうゆなど、お好みのものでも美味しいです。たっぷりのキャベツが主役になれる一品です。