

# 16 麩のチャンプルー

麩をだし汁に浸して戻すとおいしくなります。



## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	98
たんぱく質(g)	3.6
脂質(g)	3.6
炭水化物(g)	12.6
食塩相当量(g)	0.5
野菜の量(g)	90

## 材料

2人分

- 焼き麩……………5g
- 卵……………1/2個
- だし汁……………大さじ1/2
- ニラ……………1/4束(25g)
- にんじん……………1/2本(75g)
- もやし……………80g
- ごま油……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- 顆粒鶏ガラスープ…小さじ1/2
- オイスターソース…適量
- こしょう……………適量

## 16 副菜



## 作り方

- 1 焼き麩はだし汁(分量外)で戻しておく。
- 2 ニラは3cm幅のざく切り、にんじんは千切り。もやしは食べやすい大きさに切る。
- 3 ①の焼き麩を軽く絞る、④をからめておく。
- 4 フライパンにごま油を熱して、にんじん→ニラ→もやしの順に炒め、③の焼き麩と⑤の調味料を加えて炒める。