



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月はチャンプルを取り上げます。”チャンプル”というのは「ごちゃまぜ」「何でも入っているもの」という意味で沖縄の代表的な料理の一つです。

ゴーヤの入ったゴーヤチャンプルが有名ですが、今月は小松菜のチャンプルです。緑黄色野菜の小松菜や人参を使い、ビタミン類や鉄分・カルシウムがたくさん摂れます。豆腐をたくさん使うのでボリュームがあり、しかもヘルシーです。おうちでもぜひ作ってみてください。

料理名

小松菜のチャンプル

エネルギー 95kcal

たんぱく質 7.3g



素材 材料 (4人分)

豚肉	120g	粉かつお	1.0g
豆腐	3/4丁	いため油	小さじ1
にんじん	3~4cmの長さ	塩	小さじ1 1/4
たまねぎ	中1/2個	こしょう	少々
小松菜	1/2束	濃口しょうゆ	大さじ1
春雨	25g	みりん	小さじ1
		ごま油	小さじ1/4

作り方

- (1) 豚肉は小さくきっておく。
豆腐は一口大に切り、ゆでて水気を切っておく。
人参はせん切りする。
たまねぎは皮をむき、芯をとり、たてよこ2つに切り5mm中に切る。
小松菜はきれいに洗い、2cmの長さに切って、塩ゆでする。
- (2) 厚手の鍋を熱し、油を廻し入れ、豚肉・人参・たまねぎを加え炒め、塩・こしょうする。
- (3) (2)に火が通れば調味し、豆腐・春雨を加え炒め、さらに小松菜を入れ炒める。

(4) 粉かつお、ごま油を入れ、仕上げる

※材料の下準備を炒める前に手近に必要な調味料を用意しておけば、手早くおいしくできますよ。

◀ 前へ 目次に戻る 次へ ▶



Last updated: 2008/10/02