

厚揚げの オイスターソース炒め

エネルギー 209kcal
たんぱく質 12.7g
食塩相当量 1.0g

材料

(2人分)

キャベツ	200g
厚揚げ	1枚
きくらげ (あれば)	少量
サラダ油	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2

作り方

1. キャベツ・戻したきくらげは食べやすい大きさに切る。
2. 厚揚げは、5mm厚さの角切りにする。
3. フライパンに油を熱し、きゃべつ、厚揚げの順に炒め、オイスターソースで調味する。

ポイント

朝食にも大豆製品を取り入れましょう。



さば味噌煮缶と 白菜の炒め

エネルギー 119kcal
たんぱく質 9.0g
食塩相当量 0.6g

材料

(2人分)

さば味噌煮缶	小1缶 (100g)
白菜	200g
しょうが (あれば)	1片

作り方

1. フライパンに食べやすい大きさに切った白菜を入れ温める。
2. 白菜を周りに寄せて、さば缶を汁ごと中央に置き、加熱する。
3. 材料をさっとかき混ぜ、器に盛り、せん切りしょうがを散らす。

ポイント

他の味噌煮缶や、キャベツなどで代用できます。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。