

# ～バランスよく食べて

## 免疫力をアップしよう!～

### ☆ 小松菜と豆腐の卵とじ

#### 材 料(3～4人分)

小松菜	100g	サラダ油	大さじ1/2
木綿豆腐	150g	しょう油	大さじ1/2
ツナ缶(小)	1/2缶	みりん	大さじ1/2
卵	2個		

#### 【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、レンジ(500w)に2分かけて水気をきって、粗くつぶす。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を入れて軽く焼き色がついたら、小松菜を加えて炒める。
- ④ 小松菜がしんなりしてきたら、しょう油とみりん、ツナ缶の順に加えて、全体を混ぜ、味を調える。
- ⑤ ④に溶き卵を加えて、卵とじにする。

#### ☆1人分(3人分に分けた場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
148kcal	14.3g	14.1g	0.7g