



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしくたんぱく質を摂ろう!
チーズとかにかまの豆腐チヂミ



たんぱく質を摂ろう
※1皿で1日に必要な摂取量の半分以上が摂れるメニュー
 たんぱく質量
31.9g

※日本人の食事摂取基準より、一般の人が必要とするたんぱく質の量は体重1kgあたり10.8g程度とされ、体重が60kgの人は1日当たり48g程度が目安とされています。

一人あたりのエネルギー 460kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豆腐(木綿)	150g
かに風味かまぼこ	3本
豚肉 もも肉す切り	100g
にら	1/2束
もやし	1/2袋
ピザ用チーズ	60g
ごま油	小さじ1
卵	1個
A 片栗粉	大さじ4
鶏がらスープの素	小さじ1
ぼん酢	大さじ1
B ごま油	小さじ1
ラー油	小さじ1
白炒りごま	小さじ2

■作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて500Wの電子レンジで3分程度加熱し、水切りをする
- かに風味かまぼこは手で割き、豚肉、にら、もやしは食べやすい大きさに切る
- ボウルに①、②、チーズ、Aを入れ、豆腐を崩しながらよく混ぜ合わせる
- フライパンにごま油を中火で熱し、③を流し入れ両面がこんがりするまで焼き、食べやすい大きさに切る
- Bを混ぜ合わせタレを作り、④にかけていただく

cooking memo