

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ しらすのチャンプルー

夜ごはんにぴったりの簡単レシピ！タンパク質と野菜を同時に摂りたい方におすすめです☆

準備時間

0分

調理時間

15分

分量

1人分



材料（3個分）

材料：

木綿豆腐 1丁
小松菜 150g
シラス 50g
卵 2個
ごま油 大1
醤油 小1
カツオ節 5g

作り方

- 1、豆腐は水切りをして食べやすい大きさに崩す
- 2、小松菜は一口大に切る
- 3、フライパンでごま油を熱し、豆腐を3分くらい焼き、一度取り出す
- 4、小松菜、シラスを加え、小松菜に火が通ったら豆腐を戻す
- 5、溶きほぐした卵を加え、全体を炒めながら、最後に醤油をいれる
- 6、お皿に盛り、カツオ節をかけたら完成

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

25.5g

タンパク質

糖質

2.4g

好きな野菜をいれてもいいですね

ぜひお試しください！