

とろみをつけて食べやすく

## 主菜 大豆のトマト炒め

| 材料 | 5人分 | 調理時間30分 |

ゆで大豆…290g トマト…200g 卵…2個

A [ しょうゆ…大さじ1  
水…大さじ1と1/2  
酒…小さじ1  
砂糖…小さじ1  
しょうが汁…小さじ1

B [ 片栗粉…小さじ1  
水…小さじ1

### | つくり方 |

1. トマトは少し大きめに角切りし、卵は溶いて、Aは合わせておく。
2. フライパンで卵を軽く炒めて一度取り出す。
3. トマト、ゆで大豆を入れて炒め、卵を戻し入れ、合わせたAを加えて炒める。Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。



エネルギー 120kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.7g 脂質 6.2g 炭水化物 7.9g  
食物繊維 4.3g カルシウム 72mg 鉄 1.5mg

管理栄養士のひと言

煮汁に片栗粉でとろみをつけると煮汁が具材によく絡まって美味