

# スパイシー卵の花



栄養成分	1人あたり
エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.8g
炭水化物	8.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.5g

## 材料 (2人分)

おから	25g	ツナ缶(油漬け)	30g
たまねぎ	40g	豆乳(無調整)	60ml
にんじん	20g	カレー粉	小さじ1/4(0.5g)
えのきたけ	20g	めんつゆ(ストレート)	大さじ1・1/3
枝豆(冷凍)	10g	小ねぎ	1本(2g)

副  
菜

## 作り方



- ① おからは耳たぶくらいのかたさになるように水またはだし汁を入れて混ぜ合わせる。にんじん、たまねぎ、えのきたけは粗いみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンにツナ缶を入れ、その油でにんじん、たまねぎ、えのきたけを炒める。
- ③ しんなりしたらおからを加え、カレー粉を加えて炒める。
- ④ 豆乳とめんつゆを入れ、ふつつつしたら火を弱め、水分が飛ぶまで混ぜながら煮る。仕上げに枝豆を入れ、小ねぎを散らす。  
※好みに黒こしょうを少々加える。

## コメント

豆乳を使っているのがヘルシーです。

豆乳の代わりに牛乳を使えばカルシウム強化にもなります。

カレー粉を効かせることで、調味料控えめでもおいしくいただけます。

作成者 / 琉幸代様 (伊仙町)