

☆大根の炒めなます（4人分）

材料名	分量	作り方
大根	200g	① 大根は千切りにし、木綿豆腐は水気を切っておく。 ② フライパンにサラダ油を入れ、大根を炒める。しんなりして火が通ったら木綿豆腐を入れ、つぶしながら顆粒だしも入れて炒め合わせる。 ③ 木綿豆腐に火が通ったらしょうゆ、酢、かつお節を入れ、混ぜ合わせる。
木綿豆腐	150g	
かつお節	2g	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	
顆粒だし	小さじ1/4	
サラダ油	大さじ1	

1人分 68kcal

