

フーチャンプルー

★★このレシピのポイント★★

にらとごま油の香りが食欲をそそり、彩りもきれいで野菜がたっぷりとれる 1 品です。普段出番の少ない麩も卵にからめることで、いつもと違った食感が味わえます。麩を豚肉や魚に変えて焼くとピカタという料理に変身します。



調理時間 15分

費用目安 300円前後

材料	1 人分	4 人分
車麩	10g	40g
卵	1/2 個	2 個
もやし	50g	1 袋 (200g)
にら	25g	1 束 (100g)
人参	15g	60g
サラダ油	小さじ 2 強	大さじ 3
塩	小さじ 1/6	小さじ 2/3
醤油	小さじ 1/4	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/4	小さじ 1

栄養価 (1 人分)

エネルギー 187 kcal たんぱく質 7.6g 脂質 3.1g

炭水化物 9.0g 食塩相当量 1.2g

作り方

1



車麩はちぎって水にもどし、固くしぼっておく。

2



ボウルに卵 2 個を溶き、1 の麩を入れてからめる。

3



もやしとにらは洗っておく。にらは 4 cm 長さに切り、人参は同じ長さの細切りにする。

4



フライパンにサラダ油大さじ 2 を入れて熱し、2 を入れて炒め、卵に火が通ったら取り出す。

5



4 のフライパンに残りのサラダ油大さじ 1 を入れて、もやし、人参、にらを炒める。

6



野菜に火が通ったら塩で調味し麩を戻し入れて炒め合わせる。

7



仕上げに鍋肌から醤油とごま油を落とし入れ、香りをつける。

8



お皿に盛りつけて出来上がり。