

今日から  
出来る

リセット！  
危ない食生活習慣  
ヘルシー時短レシピ

★  
夕食・おつまみに  
オススメ



エネルギー/391Kcal 塩分/2.5g

ダイエットの  
強い味方！

## 厚揚げ もやし チャンプルー



藤井恵  
料理研究家/管理栄養士



後藤繁榮  
フリーアウンサー

### 1. 厚揚げを手でちぎり 炒める

厚揚げは水けをふいて一口大にちぎる。  
フライパンにごま油を熱し、薄く焼き色がつくまで炒める。

厚揚げはたんぱく質やカルシウム 鉄分も豊富！  
手でちぎると味がよくなじみます



### 2. もやしを炒め合わせ 味付けする

もやしを加えて手早く炒め合わせ、もやしが熱くなったなら、【A】を加えてさらに炒める

もやしは水に2～3分間浸してから炒めると シャキシャキに！  
もやしや厚揚げは価格が手ごろなので 節約にも！



### 3. 削り節をふり 溶き卵を加える

削り節（仕上げ分を少し残す）を加え  
溶き卵を回し入れて、手早く炒め合わせる。  
仕上げに、残りの削り節を散らす。

削り節のうまみで満足感アップ。卵で動物性たんぱく質をプラス！  
お好みでおさを添えれば、彩りアップ！



#### 【材料】(ひとり分)

- ・厚揚げ… (小)1枚 (150g)
- ・もやし…1袋 (200g)
- ・卵…1コ
- ・削り節…1パック (3g)

#### 【A】

- ・塩……………小さじ1/3
- ・砂糖……………小さじ1/3
- ・しょうゆ…小さじ1/3
- ・ごま油…大さじ1/2

#### らくらくポイント

厚揚げは手でちぎるので包丁いらず！  
フライパンひとつで簡単なおえ  
火通りの心配がなく 炒め時間も短い！

#### ヘルシーポイント

厚揚げは 低エネルギーで低糖質  
ダイエットにピッタリでおかずにも  
お酒のおつまみにもオススメ！  
もやしでかさ増しすれば お腹も満足！

#### レシピ動画も公開中です



私が  
司会進行  
します！



全国健康保険協会神奈川支部