

料理名	とうふとズッキーニの彩りソテー	
材料名	数量(4人分)	作り方
○豆腐	1丁	① 豆腐は水切りし2cm角に切り、ゆでる。 ② ちくわはたて半分に切り、1cmに切る。 ③ ズッキーニはたて半分、1cmに切る。 ④ 小松菜はさっとゆでて、3cmに切る。 ⑤ にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。 ⑥ 卵はよく溶いて塩少々を加える。 ⑦ フライパンでオリーブオイルを熱してにんじん、ちくわ、ズッキーニ、豆腐を炒め、塩・こしょうで味を調え卵を加え、炒める。 ⑧ 最後に小松菜をちらす。
○卵	1個	
ちくわ	1本	
○ズッキーニ	1本	
○小松菜	60g	
○にんじん	40g	
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブオイル	小さじ2	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		伊勢原の豆腐と夏野菜のズッキーニ、小松菜・にんじん・卵を使っの、簡単・夏のスタミナ料理です。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー120kcal タンパク質11.5g)