

ラクうま！ ピーマンチャンプル

優
秀
賞

調理時間
20分

1人分
たんぱく質 …… **20.2** g
野 菜 …… **69** g
塩 分 …… **1.5** g
エネルギー …… **493** kcal

たんぱく質が
しっかりとある！



豚肉・豆腐・卵でたんぱく質が
しっかりとれ、野菜の存在感も嬉しい、
簡単＆おいしい！
食べごたえのある一品です。

材料（1人分）

豚バラ薄切り肉	50g
木綿豆腐	75g
にんじん	4cm(40g)
ピーマン	1個(35g)
エリンギ	1/2本(20g)
溶き卵	1個分
酒	大さじ1
「Cook Do* 香味ペースト*」	5cm(3.5g)
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1
削り節	適量

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。豆腐はひと口大に手でちぎる。にんじん、ピーマン、エリンギは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の豆腐を入れて焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ③ 同じフライパンに①の豚肉、酒を入れて炒め、肉に火が通ったら①のにんじん・ピーマン・エリンギを加えてさらに炒める。「香味ペースト*」を加えて炒め合わせる。
- ④ ②の豆腐を戻し入れ、溶き卵を流し入れてサッと炒める。器に盛り、削り節をかける。