

市販の「ひじきの煮物」パックを使って /

## 豆腐とひじきのチャンプルー



### ポイント

- チャンプルーとは「混ぜこぜにしたもの」という意味です。
- 市販のひじきのお惣菜パックに豆腐を加えることで、なめらかになって、食べやすくなります。

### 材料 (2人分)

ひじきの煮物 (市販) ……小袋1袋 (70g)  
ツナ缶 (小) ……1缶 (70g)  
冷凍ほうれん草 ……60g  
木綿豆腐 ……小1パック (200g)  
油 ……小さじ2  
しょうゆ (味が足りなかったら) ……適宜

### 作り方

- ① フライパンに油を入れ、ひじきの煮物とツナ缶を炒める。
- ② 全体に油がなじんだら、冷凍ほうれん草を入れて炒める。
- ③ 豆腐を一口大にちぎりながら入れて一緒に炒める。味が足りなかったらしょうゆを足す。

栄養成分値  
(1人分)

エネルギー 244kcal  
たんぱく質 13.5g  
食塩相当量 0.9g