



春

島ヤサイともずくの天津飯



材料(1人分)

【野菜パパイヤともずくあん】

| | | |
|----------------|---|---------------|
| 野菜パパイヤ……………30g | A | とりから粉末……………3g |
| にんじん……………10g | | 水……………150cc |
| もずく……………15g | | しょうゆ……………2g |
| シーチキン……………15g | | 酢……………1g |
| 〔片栗粉……………1g | | 砂糖……………2g |
| 水……………1.5cc | | 塩……………少々 |
| | | ご飯……………150g |

【卵焼き】

| |
|----------------|
| 卵……………1個 |
| シマナー……………葉1~2枚 |
| 油……………小さじ1/2 |

作り方

【野菜パパイヤともずくあん】

- ①野菜パパイヤ、にんじんは千切りし、もずくは食べやすい長さ切る。
- ②熱したフライパンににんじんを入れ、火が通るまで炒める。
- ③②にAを流し入れ、沸騰をする手前でもずく、シーチキンを加えて1分ほど混ぜ合わせる。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止めたところで野菜パパイヤを加えて混ぜ合わせて、あんは完成。
- ⑤お皿にご飯をよそい、下記の【卵焼き】をご飯を覆うようにのせ、あんをかけて完成。

【卵焼き】

- ①シマナーはやや粗めのみじん切りにし、卵と混ぜる。
- ②熱したフライパンに小さじ1/2の油を入れ、①をフライパンに入れ丸い形に焼き上げる。

◎栄養価

| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|---------|-------|------|-------|------|
| 393kcal | 13.5g | 7.8g | 64.2g | 2.3g |

ワンポイントアドバイス



- 野菜パパイヤの食感を楽しむために、最後に入れることで、食感が楽しめます。
- テフロン加工のフライパンを使用すれば、油の量をカットでき、カロリーダウンできます。