



おくら

豆腐を使ってたんぱく質UP! お好きな野菜でアレンジできます!

### 材料 (2人分)

木綿豆腐…… 小パック1丁 (150g)  
おくら…… 8本 (80g) ※冷凍きざみおくらでもOK  
人参…… 1/3本 (50g)  
大葉…… 5枚  
片栗粉…… 大さじ2  
ごま油…… 大さじ1

●たれ  
ポン酢…… 大さじ1  
いりごま… 小さじ1/3



いつもの食事に野菜をプラス  
**ベジタベプラス**  
マスコットキャラクター「ベジとべちゃん」

詳しくは、

ベジタベプラス

検索

## 野菜チヂミ

【1人分の栄養価】

エネルギー 165kcal  
たんぱく質 6.2g  
脂質 9.6g  
炭水化物 11.1g  
食塩 0.5g

所要時間 15分

【野菜1人68g】

### 作り方

- 1 おくらは輪切り、大葉は半分に切ってせん切りにする
- 2 人参は細切りにし、600wのレンジで約1分加熱する
- 3 ボウルに豆腐と片栗粉を入れ、なめらかになるまで混ぜる
- 4 ①と②を加えて混ぜ合わせる
- 5 フライパンにごま油を入れて加熱し、温まったら④を入れて焼き色がつくまで中火で両面を焼く
- 6 たれを作り、器に盛りつけて完成



ベジタベプラス レシピ集はこちらから→