

沖縄料理が食べたい！というスタッフのリクエストにこたえて今回は沖縄料理に挑戦しています。しかし！歯医者で食べるランチですから、かみかみすることを忘れてはいけません。しっかり前歯が使えるメニューにいたしました。



フーチキナー

2022/11/9

材料	2	人前	調味料		
からし菜	1	束	だしの素	小さじ	0.5
お麩	1	本	しょうゆ	小さじ	1
卵	1	個	すりおろしにんにく	小さじ	0.5
シーチキン	1	缶			

栄養成分表

187 Kcal
エネルギー105.2 ミリグラム
コレステロール8.4 グラム
炭水化物1.6 グラム
食塩相当量

作り方

- ① からし菜は洗って、さっと塩ゆでにする。冷水にとってしぼり、切る
- ② お麩は水に戻してから、水気を切る
- ③ 溶き卵とお麩、だしの元、すりおろしにんにくをまぜておく
- ④ 厚くしたフライパンに油を敷き、③をいれて炒め、一度ボールにもどす
- ⑤ フライパンにシーチキンとからし菜をいれて炒め、④をもどして炒め合わせる
- ⑥ 最後に鍋肌からしょうゆをいれて香りを出す