主菜 朝レボ　レシピ

おやべ朝食革命
やっぱりしっかり朝ごはん

ちくわのケチャップ炒め

材　料（４人分）

ちくわ	１袋（４本）
油	大さじ１
トマトケチャップ	大さじ１
粉チーズ	お好み

【作り方】一人分　エネルギー　64kcal

①　ちくわを食べやすい大きさに切る。
②　フライパンを中火で熱し、油をひいてちくわを炒める。火を止めてケチャップで味付けをする。
③　皿に盛りつけたら、お好みで粉チーズをふる。

point

冷蔵庫にあるもので、さっと作れる一品。粉チーズをふることで、カルシウムを摂ることができます。

小矢部市健康福祉課