

みんなの大好きメニュー！

チャンプルー



材 料 (約4人分)

木綿豆腐	350g
豚肉	50g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
にんじん	小1/3本(40g)
もやし	1/2袋(100g)
にら	1/3袋(40g)
しょうが	1片
油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/3弱
食塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
花かつお	5g

作 り 方

- 1 しょうがはみじん切りにする。にんじんは細切り、もやしはざく切り、にらは2cm位に切り、木綿豆腐は大きめに切って下茹でする。豚肉は酒、しょうゆで下味をつけておく。
- 2 油を熱し、しょうが、1の豚肉を炒め、にんじん、もやし、下茹でした豆腐の順に加える。しょうゆ、砂糖、食塩、にらを加え、最後にごま油、花かつおを加える。

ゴーヤチャンプルーだと苦みもありますが、このチャンプルーはごま油と花かつおの風味で汁までおいしいです。ご飯のおかずになりますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。