

厚揚げともやしのオイスターソース炒め（4人分）

材 料	使用量
サラダ油	少々
にんにく	1かけ
ベーコン	30g
厚揚げ	180g
太もやし	150g
きくらげ	6g
A { 塩	少々
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1



【作り方】

- ① きくらげは水で戻してせん切り、厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに、サラダ油・にんにくを入れ、弱火で香り出しする。
- ④ ベーコンを加えて炒め、ベーコンに火が通ったら、きくらげ・厚揚げもやしの順に加え炒める。
- ⑤ Aの調味料を加え、さっと炒め合わせてたら出来上がり。



★ベーコンやオイスターソースの
うま味を吸った厚揚げに、にんにく
の風味も加わって、とてもおいしく
ごはんも進む一品です。