

チャンプルー（4人分）

材 料	使用量
豚肉(うす切り)	60 g
A { 調味酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
にんじん	中1/2本
きくらげ (乾燥)	2枚
もやし	1袋
豆腐	1と1/2丁
にら	100 g
B { しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
花かつお	6 g

【作り方】

- ① 豆腐は水をきってさいの目に切る。
- ② きくらげは水に戻してせん切り、しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、にらは3cmに切っておく。
- ③ サラダ油、しょうがを弱火で熱し、香りがでたら火を強め豚肉とAをいれて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、きくらげ、もやしを順に加えて炒める。
- ⑤ ④にBと豆腐、にらを加えさらに炒め、ごま油、花かつおを加えて仕上げる。

豆腐は少し崩しながら炒めます。
水分がでますが、仕上げの花かつおが
煮汁を吸っておいしく仕上がります！
花かつおが固まらないように
入れましょう！

