

『厚揚げと小松菜のチャンプル』

材料(2人前)

厚揚げ	1枚
小松菜	1/2わ(約120g)
人参	1/3本
ネギ	1/3本
市販のめんつゆ(2倍希釈タイプ)	大匙2と1/2
花かつお	適量
サラダ油	



***写真はイメージです！**

作り方

- ① 厚揚げは縦半分に切り、横に幅1.5cmに切る。小松菜は根元を切り、食べやすい長さに切る。人参は皮をむいて長さ3cm、幅7~8mmの短冊切りにする。ねぎは斜めに幅1.5cmに切る。
- ② フライパンを熱し、厚揚げを炒める。同じフライパンにサラダ油大匙1/2を加え、人参、小松菜、ネギを加えて炒める。
野菜がしんなりとしたら厚揚げを戻し入れ、めんつゆを加えて炒め合わせる。
花かつお適量を加えてさっと混ぜ、器に盛り、花かつおを適量を乗せる。