



炒り豆腐

★材料★(4人分)

味付油あげ	5枚
人参	5cm
生しいたけ	4枚
豆腐(木綿)	1丁
卵	2個
ごま油	小さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
豆苗	少し

《作り方》

- ①味付油あげは、短冊に切る。(汁はとっておく)
- ②人参は細切り、生しいたけは2~3cmの薄切り、豆苗は2cmに切る。
- ③木綿豆腐はスプーンで8切位に切り皿にのせ、出た水分は捨てる。
- ④鉄鍋にごま油小さじ2を入れ中火にかけ、①②を入れて炒める。
- ⑤人参がしんなりしたら酒、醤油、①の汁を入れて混ぜ、③の豆腐を加える。
- ⑥豆腐に味が絡むようにざっくりと混ぜ、とき卵を回し入れ、豆苗を散らす。