



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓応援食材「もやし」を満喫!

もやしと厚揚げのチャンプルー



もやしと厚揚げでボリュームアップ!

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
209kcal	1.1g	約 20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし(200g入).....1袋
にら.....1/3束(30g)
厚揚げ.....150g
たまご.....1個
サラダ油.....大さじ1/2
酒.....大さじ1
A しょうゆ.....大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/2
かつお節.....3g

■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②厚揚げはキッチンペーパーで余分な油をふき取り、ひと口大に切る
- ③にらは3cmの長さに切る
- ④たまごは溶きほぐしておく
- ⑤フライパンに②を並べ中火にかけ、両面に軽く焼き色がつくまで焼いたら端に寄せ、サラダ油を入れて、①と④を加え、しんなりするまで炒める
- ⑥⑤に混ぜ合わせたAを加え、全体を混ぜ合わせ、混ざったら③をまわし入れ大きく混ぜてから火を止める
- ⑦⑥をお皿に盛り、かつお節をふりかける

cooking memo