

～*～ 卵の花炒め ～*～

<材料 4人分>

おから……………40g

むきえび……………20g

ごぼう……………40g

油揚げ……………40g

干しいたけ…2g

葉ねぎ……………20g

炒め油……………適量

うすくち醤油…大さじ1

砂糖……………大さじ1

酒……………小さじ1

だし汁……………大さじ2



<作り方>

- ①干しいたけは戻して、千切りに切る。(戻し汁は使う)
- ②ごぼうはさがき、葉ねぎは小口切り、油揚げは短冊に切り油抜きをしておく。
- ③鍋に油をひいて、えびと酒を入れ炒める。
- ④③にごぼう、油揚げを入れ炒め、だし汁と干しいたけの戻し汁を入れてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④におからと調味料を入れ味がつくまで煮つめる。(汁気がなくなり焦げそうになったらだし汁を足す。)
- ⑥仕上げにねぎを入れてひと沸かししたら出来上がり。