

厚揚げのチャンプルー

<材料 4人分>

厚揚げ・・・100g

もやし・・・80g

パプリカ・・・1/2個

にら・・・・・・15g

油・・・・・・適量

こいくち醤油・・・大さじ1

みりん・・・・・・小さじ1

かつお節・・・少量

だし汁・・・・・・大さじ2

<作り方>

①パプリカは細千切り、にらは2cm幅にする。

②厚揚げは短冊に切り、油抜きをする。

③油でパプリカともやしを炒め、厚揚げを入れた後、だし汁、調味料を入れて、味を煮含ませる。
(焦がさないように、火加減に気をつける。)

④厚揚げに味がついたら、にらを入れて炒める。

⑤最後に花かつおを入れ仕上げる。

※ 炒め物にもやしを使う場合、給食では一度水から茹でています。

炒めた後のもやしのチャキシヤキ感も残ります。

ご家庭で、お弁当にもやしを使う場合、夏場は痛みやすいですが、下茹でておくと、食中毒予防になります。

