

～＊～厚揚げチャンプルー～＊～

<材料 4人分>

厚揚げ……80g

もやし……80g

赤パプリカ…20g

ニラ………15g

油………適量

こいくち醤油…小さじ1と1/2

みりん………小さじ1

だし汁………20cc

かつお節……少々



<作り方>

- ①パプリカは3cmの千切りに切る。
- ②ニラは2cm程度の長さに切る。
- ③水を入れた鍋にもやしを入れて下茹でする。
- ③厚揚げは短冊に切り、油抜きしておく。
- ④フライパンに油をしき、パプリカ、厚揚げ、もやしを入れ炒める。
- ⑤だし汁と調味料を入れ、厚揚げに味をつける。
- ⑥水分が少なくなったら、ニラとかつお節を入れ炒める。

※チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味があります。

厚揚げに味がついて、おいしくいただきました。

子どもたちもよく食べていました。