

04 厚揚げと野菜の中華風炒め



*もやしは、時間があれば根を取ると、見た目もきれい。

Recipe

●材料(4人分)

厚揚げ	1枚
もやし	1袋
人参	1/2本
にら	1束
サラダ油	大さじ1
塩	少々
オイスターソース	大さじ2

●作り方

- ① 厚揚げは湯通ししてから、1cm幅で食べやすい大きさに切る。
人参は皮をむいて4cmの長さの薄い短冊切りにする。
にらは4cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、人参を炒めてからもやしを加えて炒める。少し水分が出てきたら厚揚げを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、塩とオイスターソースで味付けし、最後ににらを加えて炒めあげる。