

シタスチャンプルー



材料 2 人分

シタス	3~4枚
ちりめんじゃこ	10g
卵	1個
木綿豆腐	一丁
サラダ油	大さじ1/2
醤油	大さじ1
塩こしょう	1g
かつお粉・かつお節	適量

作り方

- ① シタスをちぎり一口大にする。
- ② 木綿豆腐はペーパータオルで包みレンジで3分加熱し、水分を取りのぞく。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、豆腐をちぎり入れ、約2分程度炒める。さらにちりめんじゃこを加えて約1分炒めて醤油をまわし入れる。
- ④ 卵を溶いておき③に加えて炒め、器に盛る。
- ⑤ 好みでかつお粉とかつお節をかける。