

たけのことキャベツのチャンプルー風



材料 2人分

木綿豆腐	100g	酒	大さじ
ごま油	小さじ1	1/2	
キャベツ	100g ☆	しょうゆ	小さじ1
たけのこ(ゆで)	100g	鶏ガラスープの素	1g
豚肉(細切れ)	50g	塩・こしょう	少々
にんじん	30g		
スナッフえんどう	10g	ごま	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1		

作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで 500W で 3 分間加熱する。水気を切って一口大にする。
- ②キャベツを 5cm の長さに切りにんじんを縦 5cm の短冊に切る。
- ③たけのこは縦に 4 等分して 5mm 幅に切っておく。
- ④スナッフえんどうはすじを取って斜め半分に切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、①を入れ全体に焼き色がついたら取り出す。
- ⑥フライパンにごま油を足し、豚肉、キャベツ、にんじん、たけのこ、スナッフエンドウの順に炒める。
- ⑦火が通ったら④を入れ、☆で調味する。
- ⑧ごまをふりかける。