

厚揚げのチャンプルー

材料	1人分(g)
豚肉	20
絹あげ	30
たまねぎ	30
にんじん	10
こまつな	15
干しいたけ	1
さとう	2
濃口しょうゆ	4
ごま油	0.5



作り方

- ①豚肉は小口切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
小松菜は3cm長さに切り、さっとゆでておく。
干しいたけはぬるま湯でもどしておく。
絹揚げは油抜きしておく。
- ②豚肉をから炒りし、たまねぎ・にんじん・干しいたけを加えて炒め、
1人5～10ccの水・さとう・濃口しょうゆを加えて絹揚げを入れて煮含め、
小松菜を加え煮、ごま油を加えて仕上げる。