

食物繊維もたっぷり。

いつでも作れる簡単メニュー。

## 豆腐キンピラ

### 材料

- ・豆腐（もめん）
- ・人参 / ごぼう / 残り野菜
- ・ごま油
- ・しょうゆ / 砂糖 / みりん
- ・和風だし（顆粒）

### 作り方

- 1 豆腐をレンジで水切りし、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油をひき、千切りにした人参、ごぼうを炒め、調味料を入れる。
- 3 最後に豆腐を2に加えて、ゆっくりと炒めながら、味を豆腐になじませる。

