

手軽で簡単！ヘルシーメニュー。



豆腐チャンプルー

材料

- ・豆腐（もめん）
- ・玉子
- ・人参 / いら / 玉ねぎなどお好み野菜
- ・ごま油
- ・鶏がらスープの素
- ・塩 / こしょう
- ・オイスターソース
- ・砂糖 / お酒少々

作り方

- 1 豆腐をレンジで水切りする。
- 2 野菜を食べやすい大きさにカット
- 3 塩とこしょう以外の調味料は予め混ぜておく。
- 4 フライパンにごま油をひいて野菜を炒め、豆腐を入れて軽く潰しながら、3の調味料を混ぜざっくりと炒める。
- 5 玉子をフライパンに割りいれてからめていく。
- 6 塩、こしょうで味を調える。

