

副食

ごぼうと豆腐の炒り煮

[1人分] エネルギー：88kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- ごぼう：100g
- 木綿豆腐：200g
- 白煎りごま：大さじ3
- こんにゃく：100g
- ごま油：小さじ1
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ2

作り方

1

ごぼうはさがきにし、こんにゃくは下ゆでをして2cmくらいの長さの薄切りにします。

2

豆腐は少々塩を加えた湯につぶし入れ、再沸騰したらザルにあげます。

3

フライパンを温めてごま油を入れ、ごぼうを炒めます。豆腐、こんにゃくも加えさらに炒めます。

4

白煎りごまを加え、塩、醤油で味付けをします。