

副食

豆腐チャンプルー

[1人分] エネルギー：254kcal 塩分：2g



材料 [2人分]

- 木綿豆腐（または島豆腐）：1丁
- 玉ねぎ：1/2個
- ピーマン：2個
- パプリカ：1/2個
- ししとう：6本
- 卵：1個
- ごま油：大さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 酒：大さじ1/2
- 塩：小さじ1/3
- かつお節：5g

作り方

1

木綿豆腐を大きめにちぎり、沸騰した湯で1分ほどゆでて水気をきります。（島豆腐の場合はちぎるだけでよい）

2

玉ねぎはくし形に切り、パプリカとピーマンは乱切りにします。ししとうは包丁の先で切り目を入れます。卵は割りほぐしておきます。

3

フライパンにごま油の半量を温め、野菜と塩を入れて炒めて取り出します。

4

残りのごま油を入れて豆腐を炒めます。焼き色がついたら野菜を戻して炒め合わせ、醤油、酒を加えます。

5

溶き卵を加えてさらに炒め合わせ、かつお節の半量を混ぜて火を止めます。器に盛り、残りの鰹節をかけます。