

副食

車麩のチャンプルー

[1人分] エネルギー：140kcal 塩分：1.3g



材料 [2人分]

- 車麩：2枚
- キャベツ：50g
- にんじん：40g
- 玉ねぎ：1/2個
- もやし：1/2袋
- 油：大さじ1
- 塩：小さじ1/4
- こしょう：少々
- 醤油：小さじ1
- かつお節：3g

作り方

1

車麩は薄い塩水につけて戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切ります。

2

キャベツは一口大に切り、にんじん、玉ねぎは薄切りにします。

3

フライパンに油をひき、車麩を入れて焼き色がつくまで炒めます。野菜を入れて炒め、調味料で味をつけます。

4

器に盛り、かつお節をかけます。