

たけのことキャベツのチャンプルー風



材料 2人分

木綿豆腐	100g	酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
キャベツ	100g	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
たけのこ(ゆで)	100g	塩・こしょう	少々
豚肉(こま切れ)	50g		
にんじん	30g	ごま	小さじ1/2
スナップえんどう	10g		
ごま油	小さじ1		

☆

作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ 500W で 3分間加熱する。水気を切って一口大にする。
- ②キャベツを5cmの長さに切り、にんじんを縦5cmの短冊切りにする。
- ③たけのこは縦に4等分して5mm幅に切っておく。
- ④スナップえんどうはすじを取って斜め半分に切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、①を入れ全体に焼き色がついたら 取り出す。
- ⑥フライパンにごま油を足し、豚肉、キャベツ、にんじん、たけのこ、スナップえんどうの順に炒める。
- ⑦火が通ったら④を入れ、☆で調味する。
- ⑧ごまをふりかける。