

たけのことキャベツのチャンフルー風



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
スナッフえんどう	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 スナッフ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、スナッフ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。