

簡単朝ごはんレシピ

豆腐と野菜のチャンプルー



〈材 料〉4人分

| | |
|--------|------|
| ・ 木綿豆腐 | 160g |
| ・ ピーマン | 2個 |
| ・ キャベツ | 3枚 |
| ・ 人参 | 40g |
| ・ 卵 | 2個 |
| ・ 油 | 大1 |
| ・ かつお節 | 少々 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ コショウ | 少々 |
| ・ ごま油 | 少々 |

〈作り方〉

- ① 豆腐は重しをして、水分を切り、大きめに崩し、野菜を千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を加えて炒める。豆腐を取り出し①の野菜を炒め、豆腐を戻し入れ、塩・コショウ・ごま油で調味する。
- ③ 器に盛り付けかつお節を加える。

☆ 野菜はあらかじめ電子レンジで加熱しておくとお油が少なくて済みます。