

すくすく人気レシピ紹介

H25年10月

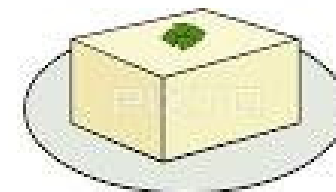
今月は豆腐チャンプルをご紹介します。今年のサマーフェスティバルでも人気のあった料理です。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

豆腐チャンプル（2～3人分）

木綿豆腐・・・300g
ピーマン・・・2個
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/2個
キャベツ・・・1/4個
コーン缶・・・適量

・調味料
 { 顆粒だし・・・大さじ1
 ごま油・・・大さじ1/2
 醤油・・・小さじ2
 塩コショウ・・・適量
 水溶き片栗粉・・・適量

- ① 木綿豆腐をしっかりと水切りする。野菜は一口大にカット。
- ② フライパンで油を熱して野菜を炒め、水切りした豆腐も加えさらに炒める。
- ③ 調味料を入れて混ぜ味を整え、水溶き片栗粉で少シトロミをつける。



☆最後に片栗粉ではなく、卵でとじても美味しく頂けます。