

2017年7月8日 一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

おいしい炒り豆腐

<材料> 1人分

- ・木綿豆腐 75g
- ・人参 25g
- ・玉葱 15g
- ・シラス干し 10g
- ・しいたけ 5g
- ・ごま油 3g
- ・たまご 12.5g
- ・麵つゆ(2倍濃縮) 30g
- ・木酢 5g

<作り方>

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② 野菜はみじん切りにする。木酢は薄く刻んでおく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、木酢以外の野菜とシラスを入れて炒める。
- ④ しんなりしたら豆腐を崩しながら炒める。麵つゆを入れて混ぜ、汁気がなくなったら木酢を入れさっと混ぜて最後に溶き卵を入れてふんわりと仕上げる。

※しらす干しは、冷凍庫に入れておくとちょこちょこ使える便利な食材です。出しが出るのと、カルシウムの補給になる・・・一石二鳥の優れたものです。

