

おから炒め

材料(4~5人分)

おから……………150g
人参……………50g
ごぼう……………80g
きくらげ……………5g
桜エビ……………20g
長ネギ……………1/2本
A だし汁……………2C
A 酒……………大2
A 砂糖……………大2
A しょうゆ……………大1と1/2
A 酢……………小1
卵……………1個
サラダ油……………適量



1.
材料を切る。人参は千切り、ごぼうは細いさがき、長ネギは小口切り、きくらげはぬるま湯で戻し千切りにする



2.
フライパンにサラダ油を引き、人参、ごぼう、きくらげ、長ネギ、桜エビ、おからの順に炒める。パラパラになったら調味料Aを順番に入れ、中火で10~15分煮る



3.
水分がなくなったら、溶き卵をまわし入れ、手早く混ぜ合わせる

