

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

