

炒り豆腐

2016.5 乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

木綿豆腐	1丁
人参	1/3本
れんこん	5cm
干し椎茸（戻す）	2枚

【調味料】

砂糖	大2
しょうゆ	大2
酒	大1
塩	適量
サラダ油	大1

【作り方】

- ①豆腐はよく水切りをしておく。
- ②人参は細切り、れんこんはうすいイチョウ切りにする。
干し椎茸はうす切り。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて全体をよく炒める。豆腐を手でくずして加え、水分を飛ばすように炒める。
- ④③に砂糖を入れて、全体を炒め、しょうゆ、酒、塩を入れて、水分がなくなるまで炒める。