

豆腐チャンプルー

材料（4人分）		切り方	作り方
油	炒め油		① 豚肉を下味で味付けする。 ② 油で豚肉を炒める。 ③ にんじん、もやし、ニラ、えのきだけ、チンゲンサイを入れて豆腐をいれて炒める。 ④ 塩、しょうゆを入れて炒める。 ⑤ 煮汁が出てきたらそこにめがけて水溶き片栗粉を加える。 ⑥ 仕上げにごま油を加える。
豚肉(小間)	40g	下味	
酒	1g	//	
しょうが	1g	//	
しょうゆ	1g	//	
にんじん	60g	短冊	
もやし	40g		
ニラ	8g	3cm	
えのきだけ	20g	3cm	
チンゲンサイ	40g	3cm	
豆腐	100g	角	
塩	2.5g		
しょうゆ	8g		
片栗粉	20g	水で溶く	
ごま油	0.8g		