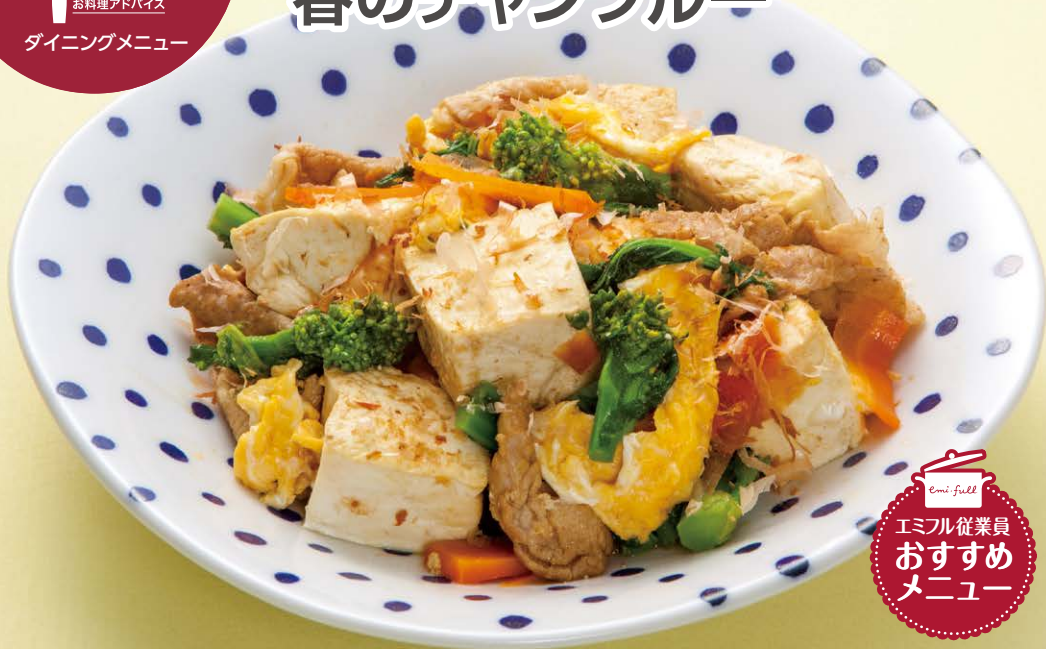




菜の花のほろ苦さがおいしい

## 春のチャンプルー



 Emi Full  
 エミフル従業員  
 おすすめ  
 メニュー

## ■ 材料〈4人分〉

もめんとうふ……………1丁  
 菜の花……………1束(100g)  
 にんじん……………1/3本  
 豚肉小間切れ……………150g  
 たまご……………2個  
 ごま油(たまご用)……………大さじ2  
 ごま油……………小さじ2  
 だしの素……………小さじ1  
 しょうゆ……………大さじ2  
 塩・こしょう……………少々  
 かつおぶし……………適量

## ■ 作り方…調理時間約20分

- ①もめんとうふは600Wの電子レンジで4分加熱して、水気を切り、12等分に切る。
- ②菜の花は塩ゆでし、流水で冷まして水気を絞り、3cmに切る。
- ③にんじんは3cmの短冊切り、豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにごま油(大さじ2)を熱し、たまごを入れ、手早く箸で混ぜながら炒めて皿に取る。
- ⑤④と同じフライパンにごま油(小さじ2)を入れ、③の豚肉・にんじん・①の順に炒める。
- ⑥⑤に②・④を加えて軽く混ぜ、だしの素・しょうゆで味を調え、かつおぶしをふり入れて混ぜる。

1人あたり:316kcal

この街に、あってよかった。



・もめんとうふの代わりに厚揚げとうふを使ってもおいしくできます。  
 ・菜の花の代わりにスナップエンドウやきぬさやでもおいしくつくれます。

