

ネギた〜っぷり！お麩チャンプル〜



材料（2〜3人分）

- ・ 沖縄の麩 20〜30g
- ・ 卵 2個
- ・ ネギ 1本
- ・ ニンジン 1/3本

- ・ 白だし 適量
- ・ 塩, コショウ 適量
- ・ 油 適量

作り方

- 1) 麩は水で戻し、水気をしっかり絞る。
- 2) 溶いた卵に塩を入れ、卵液に麩を漬けて染み込ませる。
- 3) ネギ、ニンジンは食べやすい大きさに切っておく。
- 4) フライパンで(2)の麩を少し多めの油で炒める。
火が通ったら取り出しておく。
- 5) 同じフライパンで(3)を炒め、白だし、塩、コショウで味付けをし、火が通ったら(4)の麩を入れて更に炒め合わせる。
塩、こしょうが足りなければ、最後に味を整える。