

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、水気をしつかり絞る。
- 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。