

2018年10月27日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

豆苗のポン酢炒め

<材料> 1人分

豆苗 45g ・もやし 40g ・油揚げ 5g ・焼きちくわ 13g

[調味料]

顆粒中華だし 0.6g ・ポン酢しょうゆ 8g

ごま油 2g ・コショウ 0.5g

<作り方>

- ① 豆苗は根っこ部分を切落とし、半分の長さに切り、洗ってざるにあげる。
もやしも洗ってざるにあげる。油揚げ・ちくわは、薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、油揚げ・ちくわ・もやしを炒める。
- ③ もやしが透き通ってきたら、豆苗を入れざっと炒めて、調味料を加えて、全体になじませたら、火を止める。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをぱらっとふりかける。

炒めすぎは、厳禁です。シャキシャキ感を残すことを大事に

