

炒め物

厚揚げといんげんのみそ炒め



調理時間 15分

エネルギー 245 kcal

塩分 1.1 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料 (2人分)

・厚揚げ	1枚 (200g)
・長ねぎ	1/2本
・さやいんげん	4本
・A 「Cook Do」 甜麺醤	小さじ2
・A 酒	小さじ2
・A しょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・油	大さじ1

作り方

- (1) 厚揚げはひと口大に切る。ねぎは斜め切りにし、さやいんげんはゆでて、3cm長さに切る。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)の厚揚げ・ねぎ・さやいんげんの順に入れて炒める。
- (3) 全体に油がなじんだら、Aを加えてサッと炒め合わせ、塩で味を調える。

ポイント 「甜麺醤」を加えたら、焦げないように火加減に注意して、手早く炒める。