

## チンゲンサイと厚揚げのフワっと炒め



エネルギー 113kcal  
たんぱく質 6.2g  
脂質 5.2g  
食物繊維 0.9g  
塩分 0.6g  
(1人分)

### 分量 (4人分)

チンゲンサイ	2株 (250g程度)
厚揚げ	1/2枚 (8×8cm、90g程度)
卵	2個 (100g程度)
だし	100ml
しょうゆ	小さじ2 (12g)
みりん	大さじ2 (36g)
酒	大さじ2 (30g)
片栗粉	小さじ2 (6g)



### 作り方

- ① チンゲンサイは3cm程度のざく切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る
  - ② だしにしょうゆ、みりん、酒、片栗粉を加え、卵を割り入れて軽く混ぜる
  - ③ 熱したフライパンに厚揚げを入れ、軽く火が通るくらいに炒める
  - ④ チンゲンサイを茎、葉の順に加えて炒める
  - ⑤ チンゲンサイの葉がしんなりしたら、弱火にして②を回し入れる
  - ⑥ 煮立ったらヘラでひっくり返すように混ぜ、卵に火が通るまで加熱する
- ※ ⑤で調味料を加えるときは、片栗粉をしっかり混ぜ合わせましょう