

おうち給食レシピ

生揚げときのこの炒め物



材料 (4人分)

生揚げ 1丁 1cm厚色紙切り

しょうゆ 小さじ1

炒め油 小さじ1

塩 小さじ1

こしょう 少量

酒 小さじ1

オイスターソース 小さじ2

唐辛子(乾) 輪切り 少量

(一味や七味でも良い)

にんにくチューブ 2cm

しょうがチューブ 3cm

にんじん 1/2本 千切り

しめじ 20g 小房に分ける

えりんぎ 20g 短冊切り

えのきたけ 20g 1/2切り

万能ねぎ 少量

作り方 (所要時間 30分)

・生揚げをコンロのグリルで5分焼きしょうゆをかけておく

(オーブントースターでも良い)

① 油で唐辛子・にんにく・しょうがを炒めにんじんを加え炒める

② きのこと類を加え調味する

③ 生揚げを加え味を整える。

万能ねぎを加えて出来上がり



もう一品のおかずが欲しい時におすすめです

チーズをのせてオーブンで焼いてもおいしいです!!