

ニンジンチャンプル



材料(4人分)

木綿豆腐	…	1/2丁
ニンジン	…	1と1/2本
シーチキン	…	1缶
レーズン(お好み)	…	30g
卵	…	2個
めんつゆ(2倍濃縮)	…	大さじ1~1と1/2

作り方

- 1) 豆腐をキッチンペーパーで包み、600wの電子レンジで2分程度加熱して水気を切る。
- 2) ニンジンの皮をむき、スライサーなどでさがき風にする。
- 3) フライパンを熱し、シーチキンと②のニンジンを弱火で炒める。中火にして①の豆腐を少し崩しながら加え、お好みで刻んだレーズンも加える。
- 4) 卵を溶いて③にまわしかけ、めんつゆで味を付けたらできあがり。



ニンジンをもりもり食べられるよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

