

ニンジンチャンプル



材料（3人分）

木綿豆腐	… 1丁
ニンジン	… 1本
ごま油	… 適量
卵	… 2個
塩	… 少々
しょう油	… 小さじ1
砂糖	… 小さじ1

作り方

- 1)木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、600wのレンジで4分加熱する。重石を乗せてしっかりと水気を切っておく。
- 2)ニンジンの皮を剥き、千切りにする。
- 3)フライパンにごま油を引いて②を炒める。①を手でくずしながら加え、溶き卵を入れる。
- 4)③に塩を振り、混ぜ合わせたら鍋肌からしょう油を入れる。砂糖を加えてさらに炒め、最後にごま油をまわしかけたらできあがり♪



ニンジンが主役の鮮やかな一品♪



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!!

