

お麩となすの中華炒め

材料（2人分）

焼き麩	12g
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
なす	160g
しょうゆ	小さじ1と1/3
ごま油	大さじ1

エネルギー
174kcal

たんぱく質
9.1g

塩分
0.9g

作り方

- ① 麩はたっぷりの水に5分ぐらいつけて水気を絞る。
- ② ボウルに卵を溶いて、塩・こしょうを混ぜ合わせ、①の麩を入れたら、さらに5分ほどつけこむ。
- ③ なすは1cm幅の半月切りにし、水に放してあくを抜く。
- ④ フライパンにごま油の半量を入れて弱火で熱し、②を両面焼き色がつくまで焼き、いったん器に取り出す。卵の余りがあれば、炒り卵にする。
- ⑤ 残りのごま油をフライパンに入れて熱し、水切りしたなすを炒める。しんなりしたら④の麩を戻し入れ、しょうゆを加え、炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛りつける。



子どもたちの『おてつだいポイント』
ふをしぼったり、たまごをわってシャカ
シャカかきまぜたり。かんたんなおてつ
だいをしてみましょう。

