

☆簡単メニュー☆

味付け簡単！

☆ベーコンと厚揚げのチャンプルー

【材料】大人2人子ども1人

・ごま油	大さじ1/2
・厚揚げ	1個(200g)
・おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2
・ベーコン(ハーフ)	1パック
・もやし	1袋
・小松菜	2~3株
・卵	2個
・鶏がらスープの素	小さじ1
・醤油	大さじ1

【作り方】

- ①厚揚げは厚さ1cmの短冊切りにする。ベーコンは1cm幅、小松菜はよく洗い、つけ根は長めに切り落として長さ2cmくらいに切る。
- ②鶏がらスープの素と醤油を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、厚揚げを炒める。軽く焼き色がついたら、おろしにんにく、ベーコン、もやし、小松菜を加えて炒め合わせる。
- ④溶き卵に②を入れて混ぜ、③のフライパンの具をはじに寄せてから流し入れる。卵が固まってきたら全体に混ぜ合わせる。



野菜は冷蔵庫にある野菜でOK！
季節のグリーンアスパラやスナップ
えんどうなど入れると鮮やかな緑が
加わり、春らしくなります。



献立例

ベーコンと厚揚げのチャンプルーは、
ごはん、煮物やサラダ、汁物と組み合わせて！