

厚揚げともやし中華炒め

《メニューのポイント》

厚揚げ・もやしで安価でお手軽、さらにボリュームのある中華炒めです。



材料（2人分）

- ・厚揚げ 1丁(200g)
- ・もやし 1袋(200g)
- ・青ねぎ(万能ねぎ) 20g
- ・中華百選マボもやし 1袋
- ・サラダ油 大さじ1

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油切りをする。その後1.0～1.5cm幅の大きさに切っていく。
- ② 青ねぎは小口切りにし、もやしはサッと洗う。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、厚揚げ・もよしの順にサッと炒める。
- ④ 「マボもやし」を絡めて器に盛り付けて、青ねぎを散らす。