

## 厚ったま野菜炒め

エネルギー (1人前)

392kcal



### 【材料 2人分】

- ・ 厚揚げ 1丁(約260g)
- ・ キャベツ 200g
- ・ モヤシ 200g
- ・ 卵 2個

#### 調味料

- ・ 焼肉のタレ 大さじ3
- ・ ゴマ油 大さじ1
- ・ 塩 適量
- ・ コショウ 適量

# 厚ったま野菜炒め

① キャベツと厚揚げを食べやすい大きさに切る。卵を溶いておく。



② フライパンでゴマ油を熱し、  
厚揚げを中火でカリッと炒めたら、いったん取り出しておく。



# 厚ったま野菜炒め

③ 同じフライパンでキャベツを中火で炒める。  
そこへモヤシと炒めた厚揚げ、さらに溶いた卵をまわしかけ、ふたをして中火で加熱。



④ 焼肉のタレを入れて炒めたら、塩・コショウで味を整えて完成。

