

食材2つだけ!

厚揚げ

×

もやし



調理時間

10分

食べ応え十分の節約レシピ

厚揚げともやしの中華炒め

材料 (2人分)

厚揚げ …… 2/3丁(200g)

もやし …… 1袋

○鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○しょうゆ …… 大さじ1

○酒 …… 大さじ1

○オイスターソース …… 小さじ1

○砂糖 …… ひとつまみ

○しょうがチューブ …… 5mm

片栗粉 …… 小さじ1と1/2

ごま油 …… 大さじ1

1 下準備

厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cmの厚さに切る。片栗粉に水大さじ1(分量外)を入れて水溶き片栗粉を作る。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、厚揚げがカリッとするまで焼く。水150ml(分量外)ともやし、○を入れて2分煮る。水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索