

# 今月の応募献立

(3月分)

献立名	にらと豆腐、卵の炒め物
	

材料名 (4人分)	豚肉 ..... 80g 豆腐 ..... 80g 卵 ..... 2個 にら ..... 20g にんじん ..... 60g たけのこ ..... 80g オイスターソース .. 小さじ2	しょうゆ ..... 小さじ2 砂糖 ..... 小さじ1 酒 ..... 小さじ1 中華だし ..... 2g ごま油 ..... 適宜 塩 ..... 少々
--------------	--	---

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚肉は一口大、豆腐は小さいサイコロに切り、水気を切っておく。にらは3センチ幅、にんじんとたけのこは千切りにしておく。卵は割って、溶いておく。</li> <li>② 豚肉を炒め、にんじん、たけのこの順に入れて、さらに炒める。</li> <li>③ 豆腐を入れて、そっと混ぜ、ごま油以外の調味料を入れて、味つけする。</li> <li>④ 溶き卵を入れ、ざっくり混ぜ、仕上げにごま油を流し入れる。</li> </ol>
--------------	--

献立の特長	<p>にらのおかげで栄養たっぷり！そして、卵のふわふわ感がたまらない一品です。にらの他にも、にんじんやたけのこが入っており、野菜をたっぷり摂取できます。さらにしめじやエリンギなどのきのこを加えても、ボリュームをアップできます。</p> <p>その他、冷蔵庫にある野菜でアレンジしてみましよう。</p>
-------	--