

車麩チャンプルー

お麩に味が
染み込んでごはん
がススム!

<材料>

油	適量
豚肉	100g
人参	中1/5本
もやし	1/4袋
キャベツ	1/10玉
にら	1/2束
車麩	13g
塩	少々
醤油	小さじ1
こしょう	適量
かつお節	4g

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、もやしはざく切り、キャベツは2cmの角切り、にらは2センチ幅、車麩は水で戻し、子供の食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油をひき、肉を炒める
- ③ 豚肉に火が通ってきたら、人参・もやし・キャベツを入れ、柔らかくなったならにらと車麩を入れる
- ④ 火が通ったら調味料を入れて、炒めたら完成