

車麩チャンプルー

材料 (4人分)

車 麩	…	8枚 (40g)
卵	…	4個
キャベツ (ざく切り)	…	120g
玉ねぎ (くし型切り)	…	120g
ピーマン (細切り)	…	2個 (60g)
にんじん (短冊切り)	…	60g
大 根 (短冊切り)	…	60g
しょうが	…	1片
サラダ油	…	小さじ2
塩	…	小さじ2/3
こしょう	…	少々



作り方

- 1** 車麩を水で戻し、水分をしっかりと切って4等分に切ったら、溶き卵をしみこませ、フライパンで両面をこんがり焼く。
- 2** フライパンに油をひき、野菜を炒める。
- 3** 炒めた野菜に車麩を加えて、塩、こしょうで味をととのえる。