



野菜をとろう！

にんじんチャンプルー

材料（4人分）

豆腐	・・・1丁（300g）
卵	・・・1個
にんじん	・・・1本（140g）
かつお節	・・・8g
砂糖	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1
塩	・・・小さじ1/2
ごま油	・・・大さじ1/2
サラダ油	・・・大さじ1/2



つくりかた

①材料を用意する。



②豆腐をペーパータオルで包み、重しをのせて30分以上しっかりと水けをきる。



③にんじんは皮をむいて、皮むき器でリボン状にスライスする。



皮むき器を使えば簡単にリボン状の薄切りができます。子どもに手伝ってもらうのもいいですね。

④フライパンにごま油を、中火で熱し、豆腐を一口大くらいにちぎりながら入れる。両面に焼き色が



つくまで焼く。

一度取り出す。

中火

⑤フライパンにサラダ油を入れ、中火でにんじんを炒める。しんなりしてきたら③の豆腐を戻し入れ、かつお節を半量、砂糖・しょうゆ・塩を加えて炒める。



中火



⑥溶いた卵を回し入れて炒め合わせる。皿に盛り、残りのかつお節をのせる。

