

豆腐と青菜のふんわり卵炒め



調理時間:

5分



カロリー: 184 kcal



材料

《 2人分 》

木綿豆腐	1/2丁(150g)
青菜の漬物 (野沢菜・みぶ菜等)	3~4本
卵	2個
酒	小さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

1. 木綿豆腐はしっかり水切りをする。
青菜の漬物はさっと洗って水気を切り3cm幅に切る。
ボウルに卵と酒を加えて溶いておく。
2. ピタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませ、1の卵を入れて大きく混ぜる。
1の青菜の漬物、木綿豆腐を細かくちぎりながら加えて混ぜ合わせる。