



よこすか野菜
応援隊直伝！

シカクマメのチャンプルー



材料（2人分）

シカクマメ	70g	
厚揚げ	1枚	
モヤシ	1/2袋	
卵	2個	
塩コンブ	大さじ1	
カツオ節パック	1/2袋	
油（ゴマ油、こめ油など）	大さじ1	} A
酒	大さじ1	
オイスターソース	大さじ1	
和風顆粒だし	小さじ1	
コショウ	適宜	

作り方（所要時間：約10分）

- 1 シカクマメは1分ほど茹で、さっと水で冷やす。軸の固いところを切り落とし、1 cm幅の斜め切りにする。
材料のAを予め混ぜておく。
- 2 フライパンを加熱して厚揚げを入れ、軽く焦げ目がついたら、油の半量を入れてシカクマメを炒める。
- 3 さらにモヤシを加えて、少ししんなりしたら、塩コンブを加え、Aを回しかける。
- 4 フライパンの中身を片側に寄せ、空いた所に残りの油を入れ、溶き卵を流し込む。
卵をかき混ぜるように炒め、半熟になったら他の具材にからめ、お好みでコショウを振る。
お皿に盛り付け、鰹節をかける。

Point

シカクマメは茹ですぎないように。
火加減は強めで一気に炒め上げた方が歯ごたえよくできます。そのため調味料は予め混ぜておくとういでしょう。