

けんちゃん



高松市食生活改善推進協議会



作り方②

フライパンに油を熱し、小松菜、にんじん、てんぷらを炒める。しんなりしてきたら、豆腐を手で崩しながら入れる。

材料（4人分）



作り方③

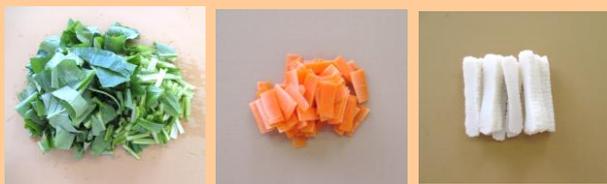
だし汁、濃口しょうゆ、みりんを入れて、煮汁が少なくなってきたらごま油をまわしかけ香りをつける。

材料（4人分）



小松菜の代わりにまんばを使う場合は、ゆでて水にさらし、あくをぬいてから使います。
ぜひ、作ってみてくださいね♪

高松市食生活改善推進協議会



作り方①

小松菜は3cm長さ、にんじんは短冊切り、てんぷらは薄切りにする。