



3つの素材でトリフル炒め



<材料2人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・120 g
- フル・・・・・・・・1束 (100 g)
- もやし・・・・・・・・1袋 (200 g)
- にんにく (チューブ)・・2cm
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1/2
- (A)
 - 酒・・・・・・・・大さじ 1
 - しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>
エネルギー/224 kcal 食塩相当量/1.7 g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、フルは 3cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油の半量を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ③ ②にもやし、フルを加えて、(A)を絡め、仕上げに残りのごま油を回し入れる。





フル回転餃子



<材料4人分>

- 餃子の皮・・・・・・・・・30枚
- 豚ひき肉・・・・・・・・・100g
- キャベツ・・・・・・・・・5枚(250g)
- フル・・・・・・・・・・1/2束(50g)
- (A)
 - しょうが(チューブ)・・1cm
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・・・・・・小さじ2
- 水または湯・・・・・・・・大さじ2
- ごま油(仕上げ用)・・小さじ1/2
- ポン酢(つけだれ)・・大さじ2



<1人分>
エネルギー/244 kcal 食塩相当量/1.2g

【作り方】

- ① キャベツをみじん切りにし、電子レンジで2分加熱する。(水気をよく切る)
- ② みじん切りにしたフルと①、豚ひき肉、(A)を混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、中火で焼く。餃子のふちが半透明になったら水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。最後にごま油を回し入れる。



空気を抜きながら包むと皮が破れにくくなります。
パチパチ音になるまで焼く♪





フルレバ炒め



<材料2人分>

- レバー・・・・・・・・140 g
- フル・・・・・・・・1 束 (100 g)
- もやし・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- にんにく (チューブ) ・・・ 2cm
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1
- 焼肉のたれ・・・・・・・・大さじ 3



<1人分>
エネルギー/222 kcal 食塩相当量/1.6 g

【作り方】

- ① 一口大に切ったレバーを牛乳に15分漬けて、臭みをとる。
- ② フルを3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひいてにんにくを入れ、レバーを炒める。
- ④ もやし、フルを入れて炒め、焼き肉のたれで味付けをする。





もっちり フルの韓国チヂミ



<材料2人分>

- フル・・・・・・・・・・1束 (100g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 (100g)
- (A) 薄力粉・・・・・・・・50g
- 片栗粉・・・・・・・・40g
- 鶏がらスープの素・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・100cc
- ごま油・・・・・・・・大さじ1



<1人分>
エネルギー/254 kcal 食塩相当量/0.6g

【作り方】

① フルは3cm長さ、玉ねぎは薄切りにする。



② (A) の調味料を混ぜておく。



③ ①と②を混ぜる。

④ ごま油をひいて③を半量ずつ中火で両面焼く。



ポン酢とごまを合わせたタレもおすすめです♪





フルぷる♪麻婆豆腐



<材料2人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・1/2 丁 (200 g)
- 豚ひき肉・・・・・・・・100 g
- 人参・・・・・・・・1/4 本 (40 g)
- フル・・・・・・・・1 束 (100 g)
- 麻婆豆腐の素・・・・1 人分
- ごま油・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>
エネルギー/263 kcal 食塩相当量/1.5 g

【作り方】

- ① 水気を切った豆腐を 2cm角に切り、フルは 1cm長さ、人参は粗みじんに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火でフル・豚ひき肉・人参を炒め、火が通ったら麻婆豆腐の素を加える。
- ③ ②に豆腐を加えて軽く火を通す。



麻婆豆腐を冷やした中華そばや、お湯で戻した春雨にかけてもおいしいです♪

