

食材2つだけ!

厚揚げ

×

ピーマン



調理時間

10分

甘辛味がごはんに合う!

## 厚揚げとピーマンの味噌炒め

材料 (2人分)

厚揚げ …………… 1枚(250g)

ピーマン …………… 3個

○味噌 …………… 大さじ1

○しょうゆ …………… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 大さじ1/2

ごま油 …………… 大さじ1

### 1 材料を切る

ピーマンを食べやすい大きさに切る。厚揚げは熱湯をかけてひと口大に切る。ボウルに○を入れて混ぜ合わせる。

### 2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、厚揚げを両面に焼き色がつくまで焼く。ピーマンを加えて1分炒めたら、○を入れて炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索