

ピーマンとこうや豆腐の炒め和え

材料 2 人分

- | | |
|----------|---------|
| ① こうや豆腐 | 1 コ |
| ② ピーマン | 2 コ |
| にんじん | 20 g |
| ③ オリーブ油 | 適量 |
| ④ 合わせ調味料 | |
| だし汁 | 50ml |
| 塩麴 | 大さじ 1/2 |
| しょうゆ | 少々 |
| さとう | 小さじ 2 |

● 作り方

- ① こうやはお湯で戻して絞り千切り。
- ② ピーマンとにんじんも千切りし、
- ③ オリーブ油で炒めて火を止める。
- ④ 合わせ調味料を絡ませ、
すぐ器に盛り付ける。

