

ご飯と一緒にもりもり食べよう♪

☆厚揚げとピーマンの味噌炒め



【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・厚揚げ 1枚(約200g)
- ・玉葱 中1/2個(約100g)
- ・ピーマン 1~2個(約50g)
- ・おろし生姜 少々
- ・油 大さじ1弱
- ・味噌 大さじ1弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1弱
- ・醤油 大さじ1/2

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯でさっと油抜きし、2cm角に切る。
- ②玉葱は1cm幅のくし切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③味噌～醤油を合わせ、味噌だれを作る。
- ④フライパンに油を熱し、生姜を入れ、玉葱と厚揚げを入れ炒める。
- ⑤厚揚げと玉葱に焼き色がついてきたらピーマンを加え炒める。
- ⑥⑤に③を回し入れる。
- ⑦全体にたれをなじませたら火を止めて盛りつける。



味噌だれの量は味をみながら調整してください。



パプリカを加えると  
いろどりが良くなります。

献立例

厚揚げとピーマンの味噌炒めには、  
主菜（魚料理など）、主食や汁物と合わせて！

◆作った感想をお寄せください。\_\_\_\_\_に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

厚揚げとピーマンの味噌炒め

- すぐにできた      たいへんだった
- おいしかった      期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年9月号