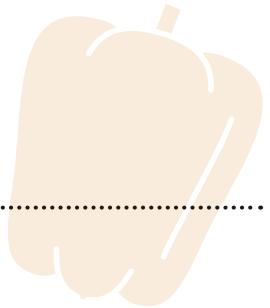




和風ピーマン チャンプルー

苦味と香りがクセになる～ピーマンレシピ① 和風ピーマンチャンプルー



材 料 (2人分)

- ピーマン 3個
 - もめん豆腐 1丁
 - 卵 2個
 - かつおぶし 小1/2袋
 - ごま油 大さじ1
 - 塩こしょう 少々
 - ★しょうゆ 小さじ1
 - ★だしパック(中身) 小さじ1/2
- ※本格・万能だしパック使用

- ① ピーマンは縦半分に切り、横1cm幅に切る。
- ② もめん豆腐は、ペーパータオルで包み、重しをして15分ほど置き水切りする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、豆腐をちぎり入れて2分ほど炒める。ピーマンを加えて1分ほど炒めて、★を入れる。
- ④ 溶き卵を加えてさっと炒め、器に盛りかつおぶしをかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 豆腐を炒める際は、焼き目をつけるようにしてください。
- ピーマンはしんなりするくらい火を通します。
- フライパンの火加減は中火で一気に炒めます。
- 塩こしょうなどでお好みの味つけに調整してください。