



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。