

副食

ピーマンと油揚げとじゃこの和え物

[1人分] エネルギー：79kcal 塩分：0.5g



材料 [2人分]

- ピーマン：3個
- 油揚げ：1枚
- ちりめんじゃこ：大さじ1
- だし醤油（めんつゆ）：小さじ2

作り方

1

ピーマンは種を取り、千切りにしてさっとゆでます。

2

油揚げは湯通しをして、フライパンで両面がこんがりするまで焼き、千切りにします。

3

"1"と"2"、ちりめんじゃこを混ぜて、だし醤油、またはめんつゆを回しかけて和えます。