

厚揚げとピーマンのピリ辛味噌炒め

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



Point

たんぱく質源は鶏肉や豚肉など動物性食品に代えても良いです。

材料 2人分

厚揚げ	1枚（150g）
ピーマン	小2個
玉ねぎ	1/4個
味噌	大さじ1/2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
料理酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	小さじ1

エネルギー 146kcal

たんぱく質 8.4g 脂質 8.6g 炭水化物（糖質 5.7g 食物繊維 1.6g） 塩分 1.0g

Cooking Instructions

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
- 2 ピーマンと玉ねぎは5mm角に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れ、玉ねぎを炒め、少ししんなりしたら、厚揚げ、ピーマンを加えて炒める。
- 4 味噌・醤油・みりん・水・豆板醤を混ぜたタレを加え、全体に絡めながら炒めて出来上がり。