

もやしとピーマンの簡単炒め



材料 【2人分】

もやし	1袋
ピーマン	2個
油揚げ	1/2枚
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 95 kcal



塩分 0.9g

1人分の野菜量 105g

作り方

- 1) ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、酒と塩（分量外）を振っておく。1cm幅に切る。
- 2) もやしはザルで洗い、水気を切っておく。
- 3) 油揚げは半分に切り、1cm幅に切る。
- 4) フライパンにオリーブオイルを温め、油揚げ、ピーマンを入れてさっと炒める。もやしを加えて炒め、しょうゆ、酒で味を調える。
- 5) 仕上げに酢を加え、混ぜ合わせたら火を止める。

Cooking Point

- ・みょうがを加えてもよいでしょう。



対象：子どもから
ご年配の方まで