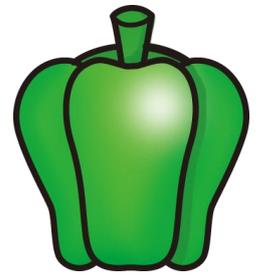




ピーマンとちくわのごまみそ和え



材料 2人分

ピーマン	4~5個
えのき	1/3パック
ちくわ	3本
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1

作り方

- ①ピーマンを千切りにしておく。
- ②えのきは1/2に切っておく。
- ③ちくわは縦半分に切り斜めに切っておく。
- ④フライパンにごま油をひいて①~③を入れて軽く炒めたらみそ・すりごまを入れて全体に絡める。