

クッキングレシピ

料理名

野菜たっぷりおひたし



材料

4人分

もち大豆水煮	100 g
ジャンボピーマン	250 g
にんじん	100 g
もやし	200 g
★ だし汁	大さじ1
★ 酒	大さじ1
★ みりん	大さじ2
★ 淡口しょうゆ	大さじ2
★ 上白糖	大さじ1.5
ごま	大さじ3

作り方

調理時間

約20分

1. ピーマンとにんじんは千切りにする。もち大豆水煮も刻んでおく。
2. 1.ともやしを茹で、ザルに上げる。
3. ★の調味料を鍋に入れ火にかけ、もち大豆を入れ煮立たせ、火を止め味をしみこませる。
4. 3.に2.とごまを入れ、和えて完成。