

「パワーアップ! 朝ごはん」

食感を楽しむ野菜料理

火の通しすぎに注意してね!

ピーマンとじゃがいもの味噌金平

〈材料 4人分〉

ピーマン	2個
じゃがいも	1個
ごま油	小匙1
酒	大匙1
味噌	大匙1
みりん	大匙1
醤油	小匙1
水	小匙1
ごま	小匙1/2

〈作り方〉

- ① ピーマンは縦に細切り, じゃがいもは皮をむいて細切り, ごまは煎っておく。
- ② ごま油でじゃがいもを炒め, 酒も加える。
- ③ Aを混ぜ, ②に加える。
- ④ ピーマンを加え軽く炒める。
- ⑤ ごまをふり, 出来上がり。

