



## ピーマンのピリ辛和え



### 材料 2 人分

☆ たけのこ(ゆで)	80g	ラー油	少々
ピーマン	中2個	塩	小さじ1/4
にんじん	1/2本	☆ 粉かつお(煮干しだし)など	大さじ1
もやし	80g		
ひじき	大さじ1	ごま	大さじ1

### 作り方

- ①ピーマンは、斜めに細切りにする。
- ②たけのこににんじんを5cmくらいの細切りにする。
- ③ひじきは水で戻す。
- ④☆を合わせて耐熱容器にいれ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ⑤☆であわせてごまをふりかける。