



ピーマンのピリ辛和え



材料 2人分

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

作り方

- ①ピーマンは、斜めに細切りにする。
- ②たけのことにんじんを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。