

ゴロゴロちりめんと ピーマンこんにゃく炒め

塩尻市

門脇 怜衣



材 料

(4人前)

- ・ピーマン…5個
- ・こんにゃく…1袋
- ・かえりちりめん…1パック
- ・油
- ・みりん…大さじ3
- ・めんつゆ…大さじ3

作り方

- ①ピーマン、こんにゃくを一口大にカットする。
- ②フライパンに油をひき、ピーマンとちりめんじゃことこんにゃくを炒める。
- ③食材に火が通ったら、みりんとしょうゆで味つける。
(味が薄い場合は、みりんとめんつゆをそれぞれ足して調整する)
- ④皿に盛り付けて完成。

工夫 した点

- ・かえりちりめんを食材にプラスすることで噛む力を強化しました。
- ・濃い味付けにしたのでお酒のおつまみにピッタリです！