

とれたて



クッキング ~バナナピーマン~

おひたし

材 料 (2人分)

バナナピーマン……………2~3本
だし割りしょうゆ
(しょうゆ3に対し、だし汁1) ……適量

作り方

- ①バナナピーマンは細切りにし、さっとゆで、だし割りしょうゆに漬ける。
- ②器に盛り、お好みでけずりぶしやダイコンおろしを添える。



白あえ

材 料 (2人分)

バナナピーマン
(小口切りにしてさっとゆでておく) ……3本
木綿豆腐(水切りしておく) ……100g
白ゴマ……………大さじ4
白みそ……………大さじ1
みりんか砂糖……………適量

作り方

- ①白ゴマをよくすり、豆腐を加えてつぶし、調味料で味をととのえる。
- ②ゆであがったピーマンを①のあえ衣であえる。

