

野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

料理名：玉ねぎと厚揚げのおかかマヨ炒め

☆料理の絵又は写真（なくてもOK）



(材料 2 人分)

玉ねぎ ½ 個 (約100g)
厚揚げ ½ 枚 (約100g)
絹ごし 6 枚
赤ピーマン ½ 個 (約60g)
サラダ油 小さじ1
マヨネーズ 大さじ3
こいしちしおゆ 小さじ1.5
かつお節 1袋 (25g)

(作り方)

- ① 玉ねぎはうす切り、赤ピーマンは種をとり、細切りに。厚揚げは10大に切る。
- ② 絹ごしはスジを取る。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎを炒める。
- ④ ③に赤ピーマン・厚揚げ・絹ごしを加える。
- ⑤ 火が通ったら、マヨネーズ・しおゆ・かつお節を加えて混ぜあわせる。

☆料理のポイント☆

野菜がたくさん入っていて、彩りもキレイ!!

作成者：畿央大学実習生