お手軽野菜のヤンニョム風　～馴染みのある野菜をいつもと違う味付けで～



材　料（４人分）

生揚げ	６０ｇ	A	砂糖	小さじ２
れんこん	８０ｇ		酢	小さじ１
ピーマン	８０ｇ		しょうゆ	小さじ２
豆苗	６０ｇ		みそ	小さじ１/２
にんじん	６０ｇ		コチュジャン	小さじ１
にんにく	１かけ	ラー油		お好みで
ごま油	大さじ１/２			

作り方

① Ａを混ぜ合わせておく。

② 生揚げは熱湯を通し油抜きをし、さいの目切りにする。
れんこんはいちょう切り、ピーマンは千切り、
豆苗は根本を切って１/３にカットする。
にんじんは千切り、にんにくはみじん切りにする。

③ フライパンにごま油を入れ、にんにくを加え中火で炒める。

④ 生揚げ、れんこん、ピーマン、豆苗、にんじんを加え火が通るまで炒める。

⑤ Ａを入れ、味をなじませたら火を止め、器に盛り付ける。

⑥ お好みでラー油をかける。