

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 1丁
ちりめんじゃこ 大さじ4
ピーマン 1コ
オクラ 2本
しょうが 適宜

たれ { うすくちしょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1

白火炒りごま 大さじ1

作り方

1. 豆腐は、キッチンペーパーで水気を拭き取る
 2. じゃこは、弱火で空炒りにしてカリカリにする
 3. ピーマンとオクラは粗みじん切り、しょうがは、みじん切りにする
 4. 豆腐を4等分に切って器に盛り、2.と3.ものをせる
最後に たれをかいて炒りごまをふる。
おいしくいただけます。
- カリカリに空炒りしたじゃこは夏野菜のオクラとピーマンと豆腐をぐんと

ピーマンいろいろ
一般的に緑色のピーマンと赤ピーマンがありますがどちらも同じもの緑色のものは、未熟果を収穫したものでそのまま実らせておくと熟して赤く変化します。
そのほか、甘み種の唐辛子の仲間には、伏見とうがらし、万願寺とうがらしなどがあります。

オクラいろいろ

一般的なものは、きれいな五角形
主に沖縄で栽培される島オクラの別名もある角がないうつり丸いオクラもあります。
他に、皮がワインレッドの赤オクラもあり加熱すると緑色になるので色みを生かす生食も

夏野菜と じゃこのせ 豆腐