

♪こんがり厚揚げ、 たっぷり野菜のナンプラーソテーのせ♪

<材料の目安>

- ・厚揚げ 1丁
- ・ピーマン 3個
- ・人参 5cm長さ
- ・にんにく 1片
- ・もやし 1袋
- ・白ねぎ 1本
- ・ニラ 1/2束
- ・ナンプラー 適宜



<作り方>

1. 厚揚げは2cm角くらいに切って、オーブントースターでこんがり焼く。
2. ピーマンは細切り、白ねぎは斜め切り、人参は細い千切り、ニラは3cmくらいの長さに、にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら火を強めて、白ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ニラの順にソテーしてナンプラーで味付けする。
4. 厚揚げをお皿に盛りその上にソテーした野菜をのせる。

