



ピーマンとじゃこの炒め物

材料（2人分）

ピーマン	4 個
ちりめんじゃこ	30 g
いりごま	5 g
ごま油	小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2



作り方



①☆ピーマンを細切りにする



②フライパンにごま油を入れて炒める



③フライパンにちりめんじゃこを入れる



④めんつゆを入れて混ぜ合わせる

ワンポイントアドバイス

☆ピーマンは縦に半分に切り、横に5mm程度の細切りにすると苦みが減ります。
・ちりめんじゃこやいりごまにはカルシウムがたくさん含まれています。