カルシウムレシピ

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	３０ｇ
いりごま	５ｇ
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５㎜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。