

■ピーマンのじゃこ炒め

材 料
(4人分)



・ピーマン	中 8 個
・しらす	30g
・ごま油	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・みりん	大さじ 2

作り方

1. ピーマンは縦に切り種を除き、スライスする。
2. フライパンに油をひき、しらすを軽く炒め、ピーマンを入れる。
3. 少し炒めたら、調味料を入れ、水分が少なくなったら出来上がり。

【1人当たり 78kcal】