

## ピーマンとちりめんじゃこのきんぴら

### 材料【2人分】

・ピーマン	2個
・黄パプリカ	1/2個
・ちりめんじゃこ	大さじ2

### A

・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ1/2



### 作り方

- 1) ピーマン、黄パプリカは縦半分に切ってヘタと種をとり、縦5mm幅に切る。
- 2) フライパンにサラダ油小さじ1/2（適量）を熱し、ピーマン、黄パプリカを炒める。
- 3) 全体に油が回ってしんなりしたら、ちりめんじゃこを加え、  
Aを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。

### クッキングポイント

- ・ピーマン、黄パプリカは横5mm～1cm幅に切って炒めると違った食感が楽しめます。

エネルギー

51Kcal

塩分

0.4g

野菜量

70g

対象

大人向け