

ピーマンとじゃこの しょうゆ炒め



★材料（2人分）

材 料 名		切 り 方	分 量
ピーマン	A	5mm 幅の細切り	4 個
ちりめんじゃこ			15 g
ごま油			小 1 / 2
こいくちしょうゆ	B		小 1
酒			小 1
砂糖			少々

★作り方

1

中火に熱したフライパンに
ごま油をいれて、A を
炒める。(2～3分程度)

2

1に B を加えて、サッと炒める。

ポイント

おにぎりの中の具材にもピッタリです。

かつお節を足してもおいしく仕上がります。