

ピーマンとじゃこの炒めもの



分量（4人分）

| | |
|------------|-------------|
| ピーマン | 4個（140g程度） |
| ちりめんじゃこ | 大さじ2（10g程度） |
| めんつゆ（3倍濃縮） | 小さじ2（10g程度） |



作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、細く切る
- ② フライパンを熱して、①とちりめんじゃこを炒める
- ③ めんつゆを入れて、味が広がるように炒める
- ④ 皿にいれ、冷ましながら味をなじませる

※ お好みで、きのこやかたお節などを加えても良いでしょう！

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 27kcal |
| たんぱく質 | 2.6g |
| 脂質 | 0.4g |
| 食物繊維 | 2.6g |
| 塩分 | 1.3g |

(1人分)