



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## お弁当におすすめの野菜おかず ピーマンのじゃこ炒め



一人あたりのエネルギー <b>66kcal</b>	食塩相当量 <b>1.3g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ちりめんじゃこ	20g	
ピーマン	4個	
ごま油	小さじ1	
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

### ■作り方

- ①ピーマンは千切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、①とちりめんじゃこを入れ2~3分程度炒め、ピーマンがしんなりしてきたらAを加え、水気を飛ばしながら炒め合わせる

cooking memo