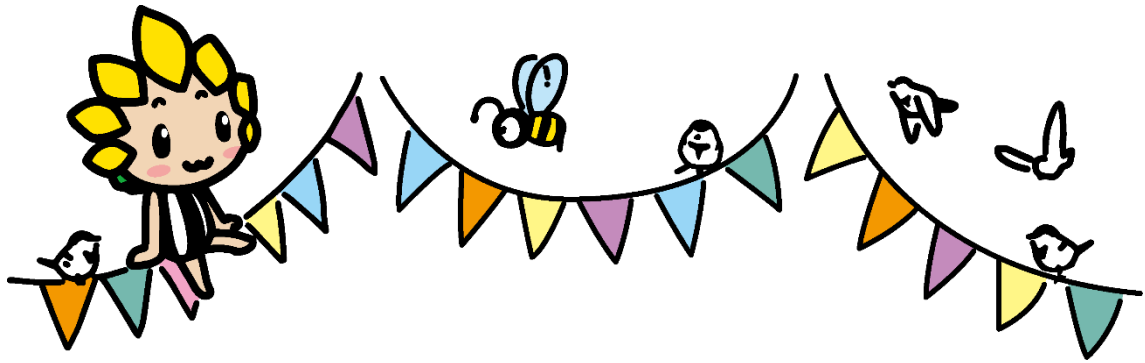




じゃこの旨味でピーマンが食べやすい

ピーマンのじゃこ炒め

[材料（幼児2人・大人2人分）]

- ピーマン 125g（4個）
- にんじん 50g（中約1/3本）
- ちりめんじゃこ 20g
- ごま油 5g（約小さじ1）
- みりん 10g（約小さじ1と1/2）
- 濃口しょうゆ 10g（約小さじ1と1/2）
- 酒 5g（約小さじ1）

[作り方]

- ①ピーマンは種を取り除き、千切りにする。
人参は皮をむいて千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンとにんじんを炒める。
しんなりしてきたらしょうゆ、みりん、酒、ちりめんじゃこを加えて水分がなくなるまで炒める。

※ピーマンの代わりに、小松菜やほうれん草でも美味しく召し上がれます。