

ピーマンとじゃこの炒め物



作り方

- ① ピーマンは、大き目のせん切りに切っておく。
- ② ①を油を引かずに、フライパンで炒める。
- ③ ピーマンがしんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れさっと炒める。
- ④ しょうゆ、みりん、酒をサッとまわしいれ、③になじんだら火を止める。

材料（4人分）

ピーマン	8個
ちりめんじゃこ	40g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

材料を全部、器に入れて電子レンジに1分程度かけて、混ぜ合わせてもできます。

