



## ピーマンのちりめんじゃこ炒め



ちりめんじゃこが  
フライパンで跳ねる  
くらい炒めてね！

◆所要時間：10分

◆冷凍OK

◆エネルギー：52kcal

食塩相当量：0.7g

### ◆材 料◆（4人分）

- ・ピーマン 10個
- ・ちりめんじゃこ 1パック  
(30g程度)
- ・白ごま 適宜

### ◆調味料◆

- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

### ◇作り方◇

- ①ピーマンは縦に細く千切りにする。（細く切るのがポイント）
- ②フライパンにごま油を入れて熱したら、塩をひとつまみ入れ、ピーマン、ちりめんじゃこを炒める。
- ③白ごまがあればかける。

### ◆アレンジ◆

- ・卵焼きに入れたり、茹でたキャベツにかけてもOK
- ・細かく刻んでふりかけ風にしてご飯にまぜるとお子さんにも喜ばれます！
- ・オイスターソースを少々加えるとコクが増すよ！