



ピーマンとこんにゃくの きんぴら



<材料4人分>

- ピーマン・・・ 5 個 (200 g)
- こんにゃく・・・ 140 g
- えのき茸・・・ 1 袋 (100 g)
- ごま油・・・ 小さじ 2
- 白ごま・・・ 小さじ 2

- (A) {
- しょうゆ・・・ 大さじ 1と 1/3
 - 砂糖・・・ 大さじ 1
 - 酒・・・ 大さじ 2
 - みりん・・・ 大さじ 1



<1人分>
エネルギー/ 77 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

- ① ピーマンとこんにゃくは5mm幅のせん切りにし、えのき茸は4cmに切る。
- ② えのき茸とこんにゃくをごま油で炒め、(A)を入れてさらに炒める。
- ③ 煮汁が半分程度になったらピーマンを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを振りかける。





やみつきピーマン



<材料4人分>

ピーマン・・・10個（400g）

ごま油・・・大さじ1

ポン酢・・・大さじ1と1/2

白ごま・・・小さじ2

削り節・・・4g



<1人分>
エネルギー/ 64 kcal 食塩相当量/ 0.3 g

【作り方】

① ピーマンは5mm幅のせん切りに切る。



② 熱したフライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。



③ ポン酢で味を整え、削り節と白ごまをからめる。



削り節が旨味となり、ピーマンから出る水分も吸収してくれるので、お弁当にもおすすめ！

