

ピーマンの当座煮

材 料	分量(4人分)	切り方等
ピーマン	4 個	種を除き乱切り
ちりめんじゃこ	20 g	湯通しする
ごま油	小さじ2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	

- ①フライパンにごま油を入れ火にかかけ、中火でピーマンを炒める。
- ②ピーマンがややしんなりしたら、酒・みりんを加える。
- ③ちりめんじゃこを加えサッと炒める。
- ④しょうゆを加え、香ばしい香りがしたら火を止め、器に盛りつける。

ピーマンは唐辛子の仲間ですが、辛みはなく苦みがあるのが特徴です。
緑色のピーマンは未熟果で、完熟すると赤・オレンジ・黄色に変化します。



レシピ: 船橋市栄養士会