



# ピーマンのきんぴら

15分

炒め方次第で「シャキッ」や「しっとり」に変わります。



## ☆ この日の献立 ☆

- ・ごはん
- ・鶏肉とさつまいものごまがらめ
- ・ピーマンのきんぴら
- ・みそ汁
- ・バナナ

※ピーマンがメインのきんぴら！でも、不思議と食べるんです！

### 材料・・・ 作りやすい分量

ピーマン	中4個
しらす	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	小さじ1
ごま油	大さじ1
水（出汁）	大さじ3

### 作り方

- ① ピーマンはせん切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める
- ③ ②にしらすを加えてサッと炒め、調味料と水（出汁）を加えて調味する

※味は好みで加減してください。

