

【ピーマンのじゃこ炒め】（一人分）

（材料） ピーマン 30g、ちりめんじゃこ 2g、本みりん 1g、醤油 1g、ゴマ油適量

（作り方）

- ① ピーマンは種を取り、細切りにする。
- ② フライパンにゴマ油を適量ひき、ピーマンを炒める。火が通ったら、ちりめんじゃこを入れ、軽く炒める。本みりん、醤油を入れ味を調える。

