

【ピーマンと人参のじゃこ炒め】 4人分

(材料)

ピーマン	100g (3個)
人参	小 1/3 本
ちりめんじゃこ	大きじ 1
醤油	小さじ 1
本みりん	小さじ 1.5
ゴマ油	少々

- (作り方) ①ピーマン、人参は千切りにする。
②鍋にごま油をひき、①を炒める。
③野菜に火が通ったら、ちりめんじゃこを加える。
サッと炒め、本みりと醤油を加える。

