

2019年10月26日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【ピーマンとじゃこの炒め】

<材料>一人分

青ピーマン	50 g
しらす干し 半乾燥品	2 g
清酒	5 g
めんつゆ 三倍濃厚	10 g
油	4 g
	小さじ 1
ごま 白	0.5 g

<作り方>

- ① ピーマンは、へたをとって、細切りにする。
- ② フライパンに油と①とじゃこを入れて火にかけ、ピーマンが透明になったら、酒をさっとふって混ぜたあと、めんつゆを入れて味をなじませる。
- ③ 白ごまをふって、完成

お弁当に入れるときには、汁気をきって入れます。

