

## 炒めピーマンのおかかあえ

(鳥取市 安木 玲子さんの作品)

材 料  
(1人分)

ピーマン …………… 3コ程度  
 かつお節 …………… 1/2袋～1袋  
 薄口しょうゆ …………… 適量  
 味の素 …………… 少々  
 サラダ油 …………… 少々  
 お好みで、ちりめんじゃこや塩こんぶ、  
 しめじなどもOK

## 作り方

- ① ピーマンを繊維とは逆にせん切りにする。
- ② サラダ油を少しフライパンにひき、ピーマンを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、味の素少々としょうゆを加え、さっとまぜる。
- ④ 火を止めて、最後にかつを節をまぜ合わせてできあがり。

1人分の栄養量

エネルギー	塩 分	脂 質	炭水化物
90kcal	1.7g	6.5g	4.9g

おすすめ  
ポイント!

- 調理時間も短く方法も簡単。
- 材料も少なく、冷蔵庫や家にあるものですぐにできる。
- 何よりも、作り置きをしてもOKだし、弁当のおかず、お酒のおつまみにも最高です。
- 夏は家でとれたとうがらし、ピーマンでも最高です。