



# ピーマンのめんつゆ炒め

♡材料（4人分）♡

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・ピーマン       | 4～5個  |
| ・サラダ油       | 小さじ1  |
| ・めんつゆ（3倍濃縮） | 大さじ2弱 |
| ・こいくちしょうゆ   | 少々    |
| ・花かつお       | 小1袋   |



♡♡作り方♡♡

- ① ピーマンは縦半分にし、2mmくらいのせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを炒め、やわらかくなったら、めんつゆで味付けし、こいくちしょうゆで味を調える。
- ③ 花かつおを加え、混ぜたら火を止める。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は約350g(料理にすると小鉢約5皿分)

