

ピーマンのおかか煮



1人分栄養価：エネルギー 21kcal 塩分 0.5g

● 材 料（4人分）

ピーマン	4個	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
	水	小さじ4
かつお節	小1パック	

● 作り方

- ① ピーマンは縦に半分に切って種を取り除き、横に幅5mm位の細切りにする。
- ② 鍋にピーマン、Aを入れて火にかけ、混ぜながら煮る。
- ③ 煮汁がほとんどなくなったらかつお節を加えて混ぜる。

★ポイント★

かつお節をたっぷり入れることで、薄味でもおいしくいただけますし、ピーマンの苦みをあまり感じなくなるので、ピーマンが苦手な方でも食べやすいです。