

みちくさ会(日野市女性農業者の会) ～おすすめレシピ～

夏野菜をおいしく食べましょう! … ピーマン編

めんつゆ(市販品でもよい)を使い、炒めるだけ!!

短時間で出来るので、忙しい時やもう一品欲しい時などに最適です。是非、試してみてください。

《ピーマンとじゃこのいり煮》



材料(4人分)

ピーマン…赤・緑合わせて10コ

*写真は、赤ピーマンの代わりににんじん
を使用しています。

じゃこ……20g

めんつゆ(市販品でもよい)…50g

サラダ油

作り方

①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って細切りにする。

②フライパンに油少々引いて①を炒め、めんつゆをかけて、汁気を飛ばすようにいりつける。

③別に油少々を引き、じゃこをいり、②と混ぜる。

…ひとことポイント…

◆ ピーマンがたくさんある時に佃煮風にして冷凍しておくとう便利です。

(提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子)