



ピーマンじゃこ炒め



所要時間：15分

時短

簡単

安価

材 料：大人2人分

ピーマン・・・	4個（約100g）	オリーブオイル・・・	小さじ1
ちりめんじゃこ・・・	30g	砂糖・・・・・・・・・・	小さじ1
		しょうゆ・・・・・・・・	小さじ1

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、種をとり細切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ピーマン・ちりめんじゃこをしんなりするまで炒める。
3. 砂糖としょうゆを加え、全体になじむまで炒める。



<1人分栄養価>

エネルギー：69kcal
たんぱく質：6.8g
脂 質：2.7g
食塩相当量：1.4g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

