

カロリー
1人分
279Kcal

調理時間
10分

材料
2人分



ピーマンとちくわのおかか和え

材料

ピーマン・・・・・・・・・・4個
ちくわ・・・・・・・・・・2本
おかか・・・・・・・・・・3g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
油・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① ピーマンは種を取りせん切りにし、ちくわは斜め輪切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ピーマンとちくわを炒める。
- ③ しんなりしてきたらしょうゆ、砂糖を入れ、軽く炒めて火を止める。
- ④ おかかを入れて混ぜ合わせたら完成。



豆知識

ピーマンはビタミン豊富な野菜です。1個におよそ80mg含まれているビタミンCは、メラニン色素を分解する働きがあるため、夏の日焼け対策に十分摂りたい栄養です。

Point

ピーマンを炒めすぎず、シャキシャキとした食感を少し残しましょう。