

ピーマンとパプリカのかりかりしらすのせ

		材料(2人分)			
		ピーマン 30g パプリカ 赤 30g パプリカ 黄 30g a しらす干し 10g [おろししょうが 少々 ごま油 小さじ 1 こいくちしょうゆ 小さじ 1/2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	36kcal	1.7g	2.2g	0.4g	19mg



作り方

1. ピーマン、パプリカは幅3～5mmの細切りにし、電子レンジで加熱し、水分を絞りしょうゆで調味する。
2. フライパンにごま油を熱し、aを炒めカリカリにし、1にのせる。



コメント

しらす干しの水分を飛ばし、カリカリにすることがポイント。