

ちりめんじゃことピーマンのつくだ煮

ちりめんじゃこの旨味でご飯がすすみます。卵焼きやおにぎりの具材にも。

調理時間

13分

1人当り

87kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4人分)

- ・ちりめんじゃこ 50g
- ・ピーマン 8個
- ・かつおぶし 10g
- ・ごま油 大さじ1/2

A	・酒	大さじ2
	・しょうゆ	大さじ2
	・みりん	大さじ2
	・水	大さじ2



●作り方

- ① ピーマンは縦4等分にしてから細切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、ピーマンを炒める。少ししんなりしたら、ちりめんじゃこ、A、かつおぶしを順に加えて中弱火で煮詰める。
- ③ 容器に入れ、完全に冷めてからフタをする。

POINT❗️冷蔵庫で1週間保存ができます。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る