

# 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