

# じゃことピーマンのおかか炒め



## 材料（2人分）

・ピーマン	4個	(120g)
・ちりめんじゃこ	20g	
・ごま油	大さじ1	(12g)
・めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	(7.5g)
・かつお節	1袋	(2g)

## 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、端から1cmくらいの幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱して、ちりめんじゃこを炒める。じゃこに油が回ったらピーマンを加えて炒める。
- ③ピーマンがしんなりしたら、めんつゆとかつお節を加えてかるく炒めたら完成。

## ひとことメモ

- ※時短で簡単！
- ※じゃこには骨のもとになるカルシウムがたっぷり！

### 栄養価（1人分）

エネルギー：87kcal  
食物繊維：1.4g  
食塩相当量：0.8g  
カルシウム：29mg

