

ピーマンが苦手な子は何人かいますが、「パクパクピーマンふりかけ」は、ピーマンが苦手な子もみんなよく食べてくれます。
ぜひ、おうちでも作ってみてください。

【パクパクピーマンふりかけ】

【材料 5人分】

- ピーマン 100g
- ちりめんじゃこ 40g
- 白いりごま 小さじ2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 砂糖 1g
- しょうゆ 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1

【作り方】

- A
1. Aの調味料を合わせておきます。
 2. フライパンにごま油をひいてピーマンを炒めます。
 3. ちりめんじゃこを加えてさらに炒めます。
 4. 調味料を加えて仕上げにごまを加えたら出来上がりです。