

【サブ】じゃことピーマンとちくわのつくだ煮

■材料(保存容器中1個分)

ちりめんじゃこ	約20～30g
ピーマン	4個
ちくわ	2本
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	適量
いりゴマ	大さじ2



作り方

1. ピーマンは細切りにする。ちくわは斜め切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ちくわ→ピーマン→じゃこの順に入れて炒め合わせる。
3. ピーマンに火が通ったら、酒→みりん→砂糖の順に加えて炒め合わせる。最後にしょうゆを加えて水分が飛ぶまで炒め、仕上げにいりゴマを入れる。