

ピーマンと塩昆布の旨味炒め

材料(2人前)

- ピーマン…8個
- 塩昆布…20g
- 白いりごま…大さじ1
- ごま油…大さじ1



作り方

- 1.ピーマンはヘタと種を取り除き、1cm幅に切ります。
- 2.中火で熱したフライパンにごま油をひき、1を入れて炒め、しんなりしてきたら塩昆布、白いりごまを加えます。
- 3.中火でさっと炒め合わせ、全体になじんだら火から下ろします。
- 4.器に盛り付けて完成です。