

ちりめんじゃことピーマンのつくだ煮

【87kcal/1人当り】

調理時間
13分

栄養たっぷりの作り置きおかず。ピーマンは種ごと使います。
ちりめんじゃこの旨みで、ごはんがすすむ一品。
冷蔵庫で1週間保存ができます。卵焼きやおにぎりの具材にも。



東信水産お魚かんたんレシピ

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	
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
ごま油	大さじ1/2	



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しき、
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
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。



ちりめんじゃことピーマンのつくだ煮

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

