



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 48

第2次 とよあけ健康21計画

## ピーマンとじゃこのきんぴら



野菜1人  
100g

### ★材料(2人分)★

- ・ピーマン 200g
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

### ★作り方★

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ピーマンを炒め、じゃこを加えて炒める。
- ③みりん、しょうゆを回しいれ、手早く炒める。

【(1)個人部門 考案:Jちゃんさん】