

じゃこピー 4人分

エヘン!

わかはいは
ピーマンである。
今日はオレ様が
主役である。



① ピーマンは半分に切り、種とヘタを取り細切りにする。



- ピーマン 150g
- しらす干し 25g
- ごま油 小さじ½
- さとう 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

② フライパンにごま油を熱し、しらす干しを火少めピーマンを加え炒める。火が通ったらさとうを加えしょうゆを回しかけて汁気がなくなるまで中火でこかさないように炒める。仕上げにごまをふるとおしやれ〜

ピーマンだけでなく
パプリカの赤や黄を
加えるとカラフルじゃこ
ピーになるぞ〜♡

ピーマン 50g
パプリカ赤 50g
パプリカ黄 50g じゃ



ピーマンはきれいでも
じゃこピーは好き♡って?

ふしぎじゃこな〜