



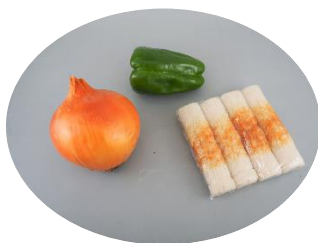
副菜

ピーマンの マスタード炒め



■材料（2人分）

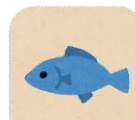
・ピーマン	2個
・玉ねぎ	1/4 個
・ちくわ	2本
・油	小さじ1
A 〔めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
粒マスタード	小さじ1



1 人分

エネルギー 80kcal たんぱく質 4.0g 塩分 1.1g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい

★ ポイント ★

ピーマン・玉ねぎ・ちくわは同じような太さに切ると見た目がきれいに仕上がります。



■作り方（調理時間 15 分）

- ① ピーマンはヘタと種を取り除き細切りにする
玉ねぎは縦半分に切り、細切りにする
ちくわは縦半分に切り、斜め切りにする



- ② フライパンに油を熱し、①を中火で炒める
- ③ ②にAを加え、更に炒める

★ アドバイス ★

きのこやパプリカを加えても美味しくいただけます。
めんつゆと粒マスタードの組み合わせは、
サラダチキンや大根サラダにも合います。

