



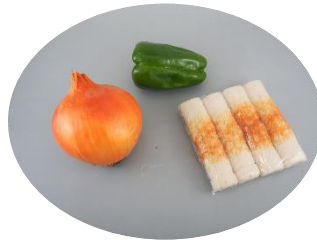
## 副菜

# 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。

