

ピーマンとパプリカのきんぴら



調理時間

約20分

カロリー

86kcal

材料

(4人分)

ピーマン	5個
パプリカ(赤・黄)	各1個
赤唐辛子	1/2本
ゴマ油	大さじ1
だし醤油	大さじ2
水	50ml

作り方

- 1 ピーマンとパプリカはヘタと種を取って千切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、弱火で赤唐辛子を炒め、(1)のピーマンを入れ、強火にして手早く炒める。
- 3 (2)にだし醤油と水を加え、タイマーを10分に設定し、中火で炒め煮にする。

ピーマンとパプリカの彩り鮮やかな一品たっぷりつくれば、常備菜にもなります。