

<たらこピーマン>



○材料

ピーマン・・・3～4個

たらこ・・・1腹

酒・・・小1

サラダ油・・・小1

しょうゆ・・・小1



○作り方

ピーマンは種をとり、細切りにする。たらこの薄皮をとり酒をまぶす。



フライパンにサラダ油を熱しピーマンを炒め、しんなりしたらたらこを加え、しょうゆを回し入れ炒めあわせる。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp