

食材量(2人分)



ピーマン	5個(150g)
ちりめんじゃこ	30g
削り節	1パック
だし汁 (または水)	50cc
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

22 ちりめんじゃこと
ピーマンの炒め煮

しっかりとした味付けは冷めてもおいしい

■作り方■

- 1 ピーマンは種を取り、縦に1cm幅に切る。
- 2 鍋にピーマン、ちりめんじゃこ、だし汁、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、削り節を入れ、ふたをして弱火で3~4分煮る。
- 3 仕上げにごま油を加え、からめて火を止める。

1人分



9.0g

2.3g

1.5g

1.7g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維



キャベツの甘酢風 23

中華料理・ラーパーツァイの白菜を
キャベツに替え、作り方も簡単に

食材量(2人分)



キャベツ	4枚	【合わせ調味料】	
にんにく	小1片	しょうゆ	大さじ1/2
赤唐辛子 (輪切り)	少々	砂糖	大さじ2
サラダ油	小さじ2	酢	大さじ2
水	150cc	【水溶き片栗粉】	
鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
		水	小さじ2

■作り方■

- 1 キャベツは芯を除き、3~4cm幅に切る。
- 2 にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、にんにくと赤唐辛子を弱火で香りが出るまで炒める。
- 4 ③にキャベツを入れさっと炒め、水、鶏がらスープを加え、ふたをして3~4分煮る。
- 5 ④に合わせ調味料を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。



1.7g

4.2g

0.7g

1.9g

1人分 たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

