

# 電子レンジで作るピーマンじゃこ炒め 副菜



1人当たり  
エネルギー：44kcal  
塩分：0.8g

## 【材料 2人分】

・青ピーマン 3個（120g）

A { }  
・おろしにんにく 小さじ1/4  
・ごま油 小さじ1  
・しょうゆ 小さじ1

・ちりめんじゃこ 大さじ2

## 【作り方】

- ① ピーマンは種を取り除いて乱切りにし、耐熱ボウルに入れる。
- ② ①にAとちりめんじゃこを加え混ぜ、ラップをしてレンジで約2分加熱する。

\*電子レンジは600Wです。

## ★ピーマンの切り方★ 仕上がりの食感や苦みが変わります！

**縦に切る：**繊維が残ってシャキッとした食感になります。細胞を壊さず切ることができるので、青臭さや苦味が抑えられます。



**横に切る：**繊維が切れてやわらかい食感になります。切ったときに細胞が壊れるので、独特の苦みを楽しめます。



**\*ピーマンが苦手な方には、縦切りがおすすめです！**