

すき昆布とピーマンのきんぴら

2013.10 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

すき昆布（乾燥）	1 枚
	（戻して 250g）
ピーマン	3 個
赤ピーマン	1 個
ツナ缶	小 1 缶
サラダ油	大さじ 1
めんつゆ	3/4 C

【作り方】

- ①すき昆布は洗ってから水につけて戻す。水気をよくきり食べやすい長さに切る。
- ②ピーマン、赤ピーマンはそれぞれ縦半分に切り、すべて種を取り、長さ半分にしてせん切りにする。
- ③ツナは缶から出して汁気を切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンをさっと炒めてからすき昆布、ツナを加える。めんつゆを加えて火を止め、混ぜて味をなじませる。