

野菜

ピーマンとチリメンジャコのいため煮

● 材料（4人分）

- ピーマン 12個（約360g）
- みりん 大さじ3
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ2
- 水 大さじ4
- 油 大さじ1
- チリメンジャコ（半乾燥） 40g

● 作り方

- ① ピーマンはたて4等分にして、へたと種をとる。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 油を薄くひいたフライパンで①のピーマンにうっすら焦げ目がつくまで炒める。
- ④ チリメンジャコを入れ、さらによく炒める。
- ⑤ ②をフライパンにまわし入れ、フタをして弱火で汁気がなくなるまで蒸煮にする。

● 味・作り方の特徴、PR

ピーマンの甘味が引き出されて、チリメンジャコとよく合います。ピーマンがたくさん食べられます。



● 下関産の食材

チリメンジャコ

● 一人分栄養価

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	3.6 g
炭水化物	11.2 g
ナトリウム (食塩相当量)	432 mg 1.1 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1.5 づ(SV)
主菜	1 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)

