

# ピーマンとじゃこの炒め煮



## 1人当たりの栄養価

エネルギー84kcal 食塩相当量 1.6g

野菜の量 108g(1日の野菜摂取量 350g)

### 【やさいのポイント】

◎皮膚の健康を守る ピーマンに含まれているビタミンCは調理での損失が少なく、紫外線から肌を守りシミやしわを防ぎます。

◎風邪予防 ビタミンCは免疫や代謝機能を向上させ、ウイルスから体を守ります。

材料(2人分) 調理時間 10分

ピーマン 8個、ニンジン 1/3本、ちりめんじゃこ 50g、  
ひじき(乾) 10g、サラダ油 小さじ2、

【A】しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、砂糖ひとつまみ、  
水大さじ4

## 作り方

- ① ちりめんじゃこ、ひじきは水(分量外)に5分ほど浸して戻す。  
ピーマンは縦半分に切った後、横にして1cm幅に切る。ニンジンは長さ3cmの幅3mmの薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ①を炒める。
- ③ Aを加え、汁けがなくなるまで煮る。