



パプリカとジャコの炒め物

材料 1人前

赤パプリカ	20g (30g)	ごま油	3g (小さじ1)
黄パプリカ	20g (30g)	しょう油	1g (小さじ1/4)
じゃこ	8g (12g)	酒	3g (小さじ1弱)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 パプリカを千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、パプリカを炒める。
- 3 じゃこ、醤油、料理酒を加えて軽く炒めて完成。