

ピーマンの塩まみり



【1人あたり 56円 エネルギー 26kcal 塩分 0.5g】

《材料: 2人分》

ピーマン……………大3個  
ごま油……………小さじ1/2  
塩……………少々  
白いりごま…小さじ1/2

《作り方》

- ① ピーマンは縦半分に切り、縦細切りにする。
- ② フライパンに、ごま油を中火で熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたら塩少々をふり、白いりごまを加えて混ぜる。

調味料は塩だけ それでいておいしいピーマンの炒め物

ししとうのエビつめ焼き



【1人あたり 165円 エネルギー 55kcal 塩分 0.07g】

《材料: 4人分》

ししとう……………20個  
片栗粉……………適量  
エビむき身……………80g  
長ねぎ……………10g  
しょうが汁・小さじ1/2

★こしょう……………少々  
★塩……………少々  
★酒……………小さじ1/2

ゴマ油……………小さじ1

《作り方》

- ① ししとうはへたを切り落とし、先はつながるようにして、切り目を入れる。中の種は取り出し、水洗いし、水気を切っておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。しょうがの汁を作る。
- ③ エビを包丁でたたいてミンチ状にし、ボウルに入れ、②の長ねぎのみじん切りとしょうが汁、★の調味料を入れて、練り合わせる。
- ④ ししとうの内側にかたくり粉をまぶし、③を詰め、形を整える。
- ⑤ フライパンにごま油を中火で熱し、火を止めて、④を並べる。ふたをして、火をつけ、軽く表面に焦げ目がつくまで弱火でじっくり焼く。

ししとうの中からフリっとしたエビが楽しませてくれます ピリ辛にあたるといいアクセント

甘長唐辛子の焼びたし



【1人あたり 182円 エネルギー 99kcal 塩分 1.5g】

《材料: 2人分》

甘長とうがらし……………150g  
ゴマ油……………小さじ1  
麵つゆ(2倍希釈)…大さじ3  
水……………大さじ2  
かつお節……………2パック  
おろししょうが……………10g

《作り方》

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、甘長唐辛子を炒める。
- ② 皿に盛り、希釈した麵つゆをまわしかけなじませる。
- ③ かつお節をのせ、ショウガをすりおろし、添える。

上品なおだしがあふれだすジューシーな甘長唐辛子 簡単なのに、味わい深さが感じられます