

じゃが芋とピーマンのきんぴら(7月・9月)

	4人分	作り方
じゃが芋	300g	① じゃが芋は皮をむいて1cm幅に切ってから薄切りにし、水にさっとさらして水気をきります。 ピーマンはへたと種を除き、千切りにします。 人参は斜め薄切りにしてから千切りにします。 ② ボウルに砂糖、塩、酒、めんつゆを入れて調味液を作ります。 ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、人参、ピーマンをさっと炒めます。じゃが芋を加えてさらに透き通るまで炒めます。 ④ ③に調味液を加え、強火で汁を煮からめながら、手早く炒め合わせます。 ⑤ 器に盛り、七味唐辛子をふります。
ピーマン	100g	
人参	50g	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1	
オリーブ油	大さじ1	
七味唐辛子	少々	

