

かんたん 朝食 レシピ

夏野菜で栄養たっぷりの常備菜を作ろう！

ピーキャロじゃこ炒め

《材料（4人分）》

ピーマン 大	3個
にんじん	1/3本
ごぼう（ささがき）	1/2本
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	大さじ1
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1



《ポイント》

- ・材料を全て切ってから料理にとりかかると、短時間で作ることができます。
- ・食材が変わっても、なじみやすい味付けです。

《作り方》

① にんじん、ピーマンをせん切りにする。



② フライパンにごま油を入れ、根菜から炒める。



③ 根菜がしんなりしたらじゃこ、調味料を入れる。



④ 最後にゴマをふり入れたらできあがり。





☆アレンジレシピ紹介☆

・ピーキャロ丼

大きめの茶わんに白ごはんとピーキャロじゃこ炒めを乗せ、真ん中に温泉卵をおく。

・ピーキャロピザトースト

マーガリンを塗った食パンに、ピーキャロじゃこ炒めとピザ用チーズを乗せ、トースターで5分加熱する。

