

## 丸ごとピーマン炒め煮

ピーマンを丸ごと煮てヘタも種も食べてしまいますので、捨てるものはありません。

4～5人分

食材調味料名	概量	g
ピーマン	10個	500
ちくわ	6本	130
だし(水)	2～3カップ	400～600
油	大さじ2	24
しょうゆ	大さじ1と2/3	30
砂糖	大さじ1	9

### 作り方

- ①ピーマンは洗って水けをきる。
- ②ちくわは斜め薄切りにする。
- ③油でピーマンを1～2分いため、ちくわとだしを加える。
- ④ふっとうしたら火を弱め、しょうゆと砂糖を入れて、ピーマンが柔らかくなるまで20分ほど煮る。

### アレンジ

- ・ちくわの代わりに、じゃこやベーコン、挽き肉などでも作れます。
- ・調味料も、味噌味やカレー味、トマト味など好きなお味で。他の野菜を入れてラタトゥイユ風にしても美味しいです。



・煮上がった状態



・盛り付け後