



ピーマンの炒めもの

お弁当のおかずの定番“おかかピーマン”。鰹節の代わりにまぐろ粉を使うとツナのような味わいになります。

材料（2～3人前）

ピーマン 2～3個

塩 少々

粉だし（まぐろ） 付属のスプーン3杯

オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1 ピーマンを半分に切り、約3mm幅で千切りにする
※切る幅はピーマンの大きさにもよるので食べやすいサイズに切ってください
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、ピーマンを炒める
- 3 ピーマンが少ししんなりとしたら、塩と粉だし（まぐろ）をかけて良く混ぜたら出来上がり
※しんなりしすぎず、少しシャキシャキ感を残す

このレシピで使った商品



粉だし（まぐろ）