

ピリピリピーマン焼き



【材料】	【1人分】
ピーマン	3個
ごま油	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々
鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1 / 2
かつお節	適量

【作り方】

- ① ピーマンをせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンを入れて炒める。
- ③ 調味料を入れる。
- ④ 皿に盛りつけ、かつお節をかける。