

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

3/9月

B
コース

3/10火



かつおフレークと ピーマンの中華炒め

材料<2人分>

 かつおフレーク … 70g

ピーマン …………… 4個

ピーマン(赤) …………… 2個

粗挽き黒こしょう …………… 適量

ごま油 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 小さじ1

酒 …………… 大さじ1

A オイスターソース … 小さじ1

鶏ガラスープ(顆粒)

…………… 小さじ1/3

- ① ピーマン、ピーマン(赤)はそれぞれ5mm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を強火で2~3分炒める。
- ③ ②に水気を切ったかつおフレークと合わせたAを入れ、中火で2分炒め合わせる。
- ④ 器に③を盛り、粗挽き黒こしょうを振る。

約228kcal 1人分