

種子ごとピーマンのかつお醤油づけ

〔材料〕

ピーマン 4～5個

ごま油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

かつおパック 1袋



〔作り方〕

- ① ピーマンを縦半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、切った断面を下にして焼く。
- ③ 2～3分焼いたら裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ④ ポリ袋にしょうゆ、ピーマンを入れてなじませ、後から鰹節を入れる。冷蔵庫で30分おき、味がしみたら出来上がり。

参考:kufura