



ピーマンのツナ炒め

□ 材料	約4人前
ピーマン	4個
人参	半分
ツナ缶	小1缶
醤油	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
サラダ油	適量
塩・胡椒	少々



□ 作り方

- 【1】 ピーマン・人参は千切りに、ツナ缶は油を軽く切っておく。
- 【2】 フライパンに少量の油を熱し、人参を炒め、しんなりしたらピーマンを加える。
- 【3】 【2】 にツナ缶・酒・みりん・醤油を加え、良く混ぜながら、なじませる。
- 【4】 汁気がなくなったら、塩・胡椒で味を調える。

