

なかよしピーマン

フレンチみそとケチャップとピーマンが仲良く、
美味しくなりました。



<材料>4人分

ピーマン・・・6個
白ゴマ・・・少々
フレンチみそ・・・大さじ3
トマトケチャップ・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ3

作り方

- (1)ピーマンは種を取り除き1.5cmくらいの輪切りにします。
- (2)フライパンに油を熱しピーマンを軽く炒めます。
- (3)フレンチみそとケチャップを混ぜておきます。
- (4)ピーマンに(3)をかけながら、もう一度つやよく炒めます。
- (5)お皿に盛り付け白ごまをふってできあがり。