

# てり焼きちくわ丼



## <材料(1人分)>

ちくわ	2本(50g)
ピーマン	1/2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	小さじ1
焼きのり	適量
白いりごま	小さじ 1/2
ごはん	適量



## <作り方>

- ① ちくわは縦半分に切る。ピーマンは縦4つに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンとちくわを中火で炒める。ピーマンを取り出し、めんつゆ・水を加えてちくわにからめる。
- ③ 器にごはんをよそい、のりをちぎってのせる。ちくわ・ピーマンをのせ、ごまをふる。



## Point

- ◆ ピーマンの代わりにししとうを使うと、大人の味に。ししとう(2本)は、つまようじで穴を数カ所開けてからフライパンで炒めます。穴を開けないと破裂します。
- ◆ 温泉卵や目玉焼きを追加すると、たんぱく質UP