

# 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うどうを使うと、大人の味に。ししうどう(2本)は、つまようじで穴を数力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