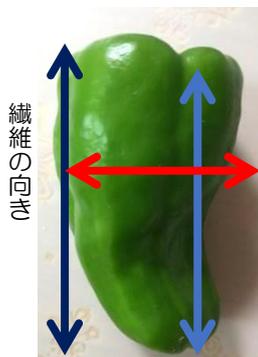


# おうち給食レシピ

## ～ピーマン入り～じゃこ昆布



繊維の向き

### 縦切り

苦みが出にくい  
シャキシャキ食感

### 横切り

苦みを感じやすい  
口当たりが良い



### 材料 (出来上がり量 150g)

|       |      |
|-------|------|
| ちりめん  | 40g  |
| 細切り昆布 | 20g  |
| ピーマン  | 50g  |
| ごま油   | 5g   |
| 酒     | 20g  |
| みりん   | 15g  |
| しょうゆ  | 10g  |
| きび糖   | 5g   |
| 水     | 20g  |
| 一味唐辛子 | 0.1g |

(お好みで適量をお使い下さい)

ピーマンが苦手な人は独特の苦みが嫌いという方も多いと思いますが、繊維が口に残る感じもまたその原因となっているようです。そこで、切り方を横切りにすると食感が良くなり食べやすくなります。横切りにすると苦みが出やすくなると言われますが油で炒めるのでマイルドになります。一度お試しくださいね!!  
ピーマン好きな方は繊維にそって縦切りでしゃきしゃき食感をお楽しみ下さい!

### 作り方 (所要時間 15分)

- ① ちりめんじゃこは熱湯をかけておく  
昆布は10分くらい水に浸けてもどし2cmくらいに切る
- ② ごま油でちりめんじゃこを炒める  
昆布・ピーマン(横切りで千切り)を加えて炒める
- ③ 水と調味料を加え時々かき混ぜながら弱火で汁気が無くなるまで煮る  
一味唐辛子を加えて仕上げる