

ひじきと2色のパプリカの洋風炒め



《材料》

赤・黄パプリカ 各1個
ひじき 1/2カップ
玉ねぎ 1/2個
オリーブオイル 大さじ1
A(醤油 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1)

《下準備》

- ①ひじきはたっぷりの水でもどして水切りしておく。
- ②パプリカは縦半分に切って種を除き、1cmの細切りにする。
- ③玉葱は薄切りにする。

《作り方》

1. フライパンでオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒める。
2. しんなりしたら①、②の順に入れて炒める。
3. Aの調味料を加えて味をからめて出来上がり。

オススメポイント

- ・たくさん作って常備菜として冷蔵庫にどうぞ。お弁当のおかずにも便利な一品です。
- ・炒めてあるのでひじきの食感がしっかりしています。オリーブオイル使うので、ひじき煮とはまた違った味わいを楽しめます。