



ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—カラーピーマン—



1人前:約92kcal

揚げ浸し

●材料(2人分)

カラーピーマン…………… 3個
 だし汁…………… 300cc
 薄口醤油…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 揚げ油…………… 適宜

●作り方

- ①だし汁と醤油、みりんをあわせ、一煮立ちさせておく。
- ②ピーマンは種をとり、食べやすい大きさに切って180度の油で素揚げして①に漬け込み、1時間ほどしたら出来上がり。

ひとくちメモ

酢を少々加えると、さっぱりとしたお浸しになります。