

シシトウのスパイシーマリネ

材料（4人分）

シシトウ…………… 30本（ヘタを取っておく）
赤ピーマン…………… 1個（1cm幅細切り）

（A）

麺つゆ（ストレート）…………… 大さじ5
酢…………… 小2
カレー粉…………… 小1
オリーブオイル…………… 小2

1. シシトウはヘタを取っておく。
2. 赤ピーマンは1cm幅の細切りにしておく。
3. ボウルに（A）の材料を入れて混ぜ合わせておく。
4. フライパンを熱して①と②を加えてほぼ火が通るまで炒め、③を加えてすぐに火を止めてボウルに移す。



出来立てでも常温でも冷たくしても美味しくいただけます。

フライパンでシシトウを加熱する時、油は必要ありません。