

ピーマンとツナのキンピラ

材料（4人分）

ピーマン…………… 6個（ヘタをとって細切り）

（A）サラダ油小さじ1・塩少々

卵…………… 2個

（B）サラダ油小さじ2

ツナ缶…………… 小1缶（油を切っておく）

（C）ゴマ油小さじ2 （D）醤油大さじ1・砂糖小さじ1

1. ピーマンはヘタとタネを取って細切りにしておく。
2. 器に①を入れて（A）を混ぜ、ふわっとラップをかけて（又はスチームケース）、600Wの電子レンジで1分加熱しておく。
3. ツナ缶は油を切ってほぐしておく。
4. 卵は溶きほぐして軽く塩・胡椒（分量外）しておく。
5. フライパンを熱して（B）を入れ、④を加えて8割ほど火を通して炒り卵を作り、器に空けておく。
6. 同じフライパンに（C）を入れ③を入れてさっと炒め、次に②加えて全体がまざる程度に強火で炒めたら（D）で調味し、⑤を加えてさっと混ぜ合わせて器に盛る。



*ピーマンは繊維に縦に細切りにすると、繊維に直角に切った時よりニオイが少なく、シャキっとした食感になります。ピーマンの香りを楽しみたい方は、繊維に直角に細切りしてください。

*強火で炒めるのがおいしく作るコツです。