

# ピーマンシリシリ



ツナの味で食べやすいです。  
材料を切って炒めるだけで  
カンタンです！！



安土中学校 1年  
井上 歩真 さん

## ●材料（4人分）

ピーマン・・・・・・・・・・5個  
にんじん・・・・・・・・・・1/3本  
ツナ・・・・・・・・・・1缶  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・少々  
すりごま・・・・・・・・・・大さじ1  
いりごま・・・・・・・・・・小さじ1

## ★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・緑黄色野菜を使って栄養たっぷりのメニューにしました。
- ・ごま油を使って、風味豊かにしました。

## ●作り方

- ①ピーマン、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③②にツナを加え、しょうゆ、すりごまで味を整える。
- ④器に盛り、いりごまをちらす。