



# ピーマンのいろどり炒め



## 材 料 [2人分]

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ●ピーマン …… 4個  | ●オリーブ油 …… 大さじ1 |
| ●ミニトマト …… 4個 | ●コンソメ …… 1/2個  |
| ●卵 …… 2個     | ●酒 …… 大さじ1     |
| ●塩 …… 少々     | ●粉チーズ …… 適量    |

## 作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、卵と塩少々でスクランブルエッグを作る。
- ② ピーマンは縦4つ切り、ミニトマトは縦半分になり、コンソメと酒を入れて2分ほど蒸し焼きにする。
- ③ ②に粉チーズを加え、卵を混ぜ合わせる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 171Kcal
- 塩分 1.1g