じゃこぴーごはん

材料（作りやすい分量４人分）：

ごはん400g　　ピーマン1個（25g）
ちりめんじゃこ20g　　油小さじ1/2
砂糖小さじ1/2　　しょうゆ少々

作り方：

①ピーマンはみじん切りにする。
　ちりめんじゃこは熱湯に1～2分つけて塩抜きする。
②フライパンに油を入れ、ピーマンを炒める。
③ピーマンに火が通れば、ちりめんじゃこ・砂糖・しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。

栄養価（1人分）：

エネルギー172kcal、たんぱく質3.7g、脂質0.8g、炭水化物35.6g、食塩相当量0.4g

