

ピーマンたくさん！魚肉ソーセージの青椒肉絲

◇ポイント

ピーマンは切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りよりも縦切りにしたほうが苦みや青臭さを和らげることができます。

◇材 料(4人分)

魚肉ソーセージ 250g
新ジャガイモ 200g
ピーマン 5個
葱 1本
しょうが 1片
ごま油 適量

【A】

酒 大さじ2
醤油 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
砂糖・片栗粉 少々



◇作り方

- ① ピーマン、しょうが、葱を千切りにする。ジャガイモはよく洗い、皮ごと千切りにする。ソーセージは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にお湯をはり、ごま油を少々入れて煮立ったらジャガイモとピーマンをさっと茹でてザルにあげる。
- ③ フライパンに葱・しょうが・ごま油を入れ、中火にかける。香りが立ったらソーセージと茹でたジャガイモとピーマンを加え、【A】を混ぜて軽く炒め、器に盛りつけたら完成。

◇栄養価（1人分）

・エネルギー 195kcal
・脂 質 5.7g
・たんぱく質 9.7g
・塩 分 2.2g