



見た目鮮やか、栄養満点、お酒のおつまみに

ピーマンのチヂミ

材料 4 人分

ピーマン ……………1個
赤ピーマン ……………1個
黄ピーマン ……………1個
シーチキンの水煮 1/2缶
小麦粉……………50g
片栗粉……………10g
スープの素 ………2.5g
塩 ………………1g
ごま油 ……………少々
水 ………………大さじ4

作り方

1. 各ピーマンは洗って種を取り、千切りにする。
2. 全ての調味料と切ったピーマン、シーチキンを加えて混ぜ合わせる。
3. 薄く油を引いたフライパンで2～4個分に分けて両面を焼いて完成（赤・黄ピーマンを上のにせて焼くとカラフルなできあがりになる）。