



【材料】（1人分）

- ちくわ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2こ
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g
- ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
- パセリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1枝
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・ 5g
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3ml(小さじ3/5)
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4g(小さじ1)
- プチトマト・・・・・・・・・・・・・・・・ 3こ

【作り方】

ピーマンは、へたと種をとり、はば5mmぐらいに切る。

パセリは葉をちぎる。

じゃこは水で洗い、ざるにあげてよく水を切る。

フライパンをあたため ~ の材料を入れ、縁から醤油を少しずつ入れて混ぜる。

ちくわは、ななめ輪切りにし、ときほぐした卵につけておく。

フライパンをあたためてからバターを入れ、のちくわを入れる。裏返ししながら中火で熱し、取り出す。

の上に のちくわを盛りつける。

