

ピーマンのエスニックきんぴら

(2024年8月27日放送)

■材料: (4人分)

ピーマン4個、ごま油大さじ1

ナンプラー大さじ1/2、なかむラー油小さじ1、醤油小さじ1/2

■作り方

- 1.ピーマンは種を取り、5mm程度に細切りする。
- 2.フライパンにごま油をひき、ピーマンを炒める。
- 3.火が通ったら、ナンプラー、なかむラー油、醤油を入れ、
中火で水分を飛ばしたら出来上がり。

