

料理研究家 島本美由紀先生直伝!



# もったいないレシピ



うなぎのタレを使って!



## 「ピーマンとちくわの炒め」

【材料(作りやすい分量)】

- ちくわ.....2本
- ピーマン.....2個
- ごま油.....小さじ1
- うなぎのタレ.....1袋(約10g)

【作り方】

- ①ちくわは斜め4等分に切り、ピーマンはヘタと種を取って乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を炒める。
- ③焼き色がついたら、うなぎのタレを加えて調味する。



ちくわをさつまあげや  
はんぺん、ピーマンをパプリカや  
インゲン、オクラなどに変えてもおいしいですよ。  
お弁当におすすめですが、豆板醤を少量加えると  
辛さが加わり、お酒のおつまみになります。

