

# ウインナーソーセージと たまねぎ、ピーマンの いためもの



※写真は1人分



## 材料 (2人分)

- |              |      |        |        |
|--------------|------|--------|--------|
| ● ウインナーソーセージ | 8本   | ● サラダ油 | 大さじ1   |
| ● たまねぎ       | 1/2個 | ● 塩    | 少々     |
| ● ピーマン       | 2個   | ● こしょう | 少々     |
| ● 赤パプリカ      | 1個   | ● ごま油  | 小さじ1/2 |
| ● 黄パプリカ      | 1個   | ● しょうゆ | 大さじ1/2 |



## 作り方

- 1 ウインナーソーセージは、皮にななめに切れめを4～5本入れて、ななめ半分に切る。  
※はじけてしまわないように、ウインナーソーセージには切れめを入れておきます。
- 2 ピーマン・パプリカはへたを取り、半分に切って種を取り、たて1cmはばに切る。
- 3 たまねぎは約5mmはばに切る。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、強火でたまねぎとピーマン・パプリカをいためる。
- 5 全体に油がまわったら、ウインナーソーセージを加えていため合わせる。
- 6 塩・こしょう少々、しょうゆ大さじ1/2を加えて全体にまぜ合わせる。
- 7 最後にごま油をまわし入れ、ひとまぜして火からおろす。
- 8 皿にもりつけて、でき上がり！