

ピーマンの塩昆布和え

【材料】 ※2食分作れます

ピーマン・・・2～3個

塩昆布

ごま油

白ごま



エネルギー70kcal タンパク質1.5g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

調理時間
約5分1食あたりの価格
約60円

～つくりかた～

- ① ピーマンは種を取り除き千切りにしたら、熱湯で30秒ほど下茹でして水気を切る。
- ② 水気を切ったピーマンを器にうつし、塩昆布、ごま油を加えてかき混ぜる。
- ③ 最後に白ごまを振りかけて完成。

～メモ～

- ・ 冷蔵庫で2～3日保管できます。
- ・ 電子レンジでも作ることができます。電子レンジで作る場合は、千切りにしたピーマンを耐熱容器に入れラップをかけて、500Wで2分加熱してください。
- ・ かつお節を入れて、おなか和えにしても美味しいです。