

野菜バリバリ!

レンジでピーマンのおかか煮



作り方

- ① ピーマンのへたに親指を突き刺して実を開く。種を洗い流し、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 耐熱皿に①を入れ、しょうゆとみりんをかけ、軽くラップをする。
- ③ レンジ600wで4分加熱する。
- ④ かつお節を混ぜ合わせ。

材料 (2人分)

めやす

分量

ピーマン	4個 (1袋)	150g
しょうゆ	小さじ2	12g
みりん	小さじ2	12g
かつお節	小1袋	5g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.1g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.9g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2



レシピ提供：泉大津・高石フリー活動栄養士会
(令和4年7月作成)

POINT!

- 調理器具 (包丁、まな板、鍋) を使わず、あっという間に1品料理の出来上がり!
- ピーマン2個もペロリと食べることができます。