

ピーマンとさくらえびのあえもの



材料・下準備(2人分)

ピーマン 4個 : 繊維に沿って細切り
さくらえび(素干し) 大さじ2
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2

Point

ピーマンは繊維に沿って切ることで、歯ごたえが良くなります。

作り方

- ① 耐熱容器にピーマン・さくらえび・みりん・しょうゆを入れて混ぜる。
- ② ①にごま油をかけ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
69kcal	3.1g	1.6g	0.8g

