

ピーマンのごまあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ピーマン …………… 2個(70g) : 細切り
- ❖赤ピーマン …………… 2個(70g) : 細切り
- すりごま …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ2

Point

ごまあえにすることで、
甘みのある衣がピーマンの苦みをまろやかにしてくれます。

作り方

- ① 耐熱容器にピーマン・赤ピーマンを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ② すりごま・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

赤ピーマンは完熟したピーマンなので、苦みが和らぎ、甘みがでます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
75kcal	2.1g	0.9g	188mg	86mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう!