

ピーマンの からしめんたいこあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ピーマン 4個(140g) : 輪切り
- からしめんたいこ 1/4腹(15g) : 皮を除く
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- ごま油 小さじ1

Point

電子レンジを使うことで、簡単に作れるだけでなく、炒めるよりも油の量を控えることができます。

作り方

- ① 耐熱容器にピーマン・からしめんたいこ・しょうゆ・酒を入れて混ぜる。
- ② ①にごま油をかけて混ぜ、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	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
45kcal	1.6g	0.6g	152mg	59mg

