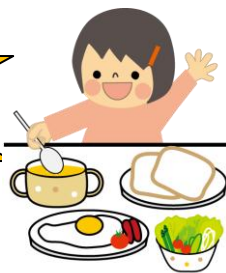


簡単！野菜レシピ 36



ピーマンのおかかあえ

<材料>	<2人分>	
ピーマン	大4個(140g)	
A {	ごま油	小さじ2(8g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)
かつお節	大さじ2(1g)	



<作り方>

- ① ピーマンは縦2つに切り、種を取り乱切りにして耐熱容器に入れる。
- ② Aを①にかからめる。
- ③ 端を少し開けラップをし、電子レンジで1～2分加熱する。
- ④ かつお節を入れてからめる。

<メモ>

- ・ 大人用にはお好みでおろしにんにくを加えてもよい

<1人分 栄養価 >

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.4g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

野菜を
もう一皿80g

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！

