# お手軽!!やみつきピーマン

夏
オススメ

エネルギー 42kcal　食物繊維 1.9g　塩分 0.9g　野菜量 80g
（1人分栄養価）

## 材　料（2人分）

| | |
|---|---|
| ピーマン | 4個（160g） |
| 塩こんぶ | 10g |
| ごま油 | 小さじ1 |

## 作り方

① ピーマンは縦半分に切りヘタと種を取り、横に千切りにする。

② 耐熱容器に①と塩こんぶを入れて500wの電子レンジで約3分加熱する。

③ ②にごま油を入れ混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

④ 最後にお好みでごまなどを振りかけてもよい。

## アレンジ・ポイント

- ピーマンの苦みが気になる場合は、ピーマンの繊維に沿って縦に切ると苦みを抑えられます。
- お弁当で一品足りない時などに彩りとして加えられます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.8 [2020.6]