ピーマンとみょうがのさっぱり煮びたし

夏
オススメ

エネルギー 33kcal　食物繊維 2.3g　塩分 0.8g　野菜量 100g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

ピーマン	4個（160g）
みょうが	2個（40g）
ちりめんじゃこ	大さじ2（8g）
めんつゆ（3倍濃厚）	小さじ2
水	100ml

作り方

① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、さらに縦半分に切る。

② みょうがは縦半分に切ってから千切りにする。（苦みが気になる方は、30秒ほど水にさらしてからペーパータオルで水気をとる）

③ 鍋に水とピーマン、ちりめんじゃこを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ピーマンがやわらかくなるまで煮る。

④ ③にめんつゆとみょうがを加え、弱火で煮汁が半量になるまで煮て火を止める。

⑤ ④の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、皿に盛りつける。

アレンジ・ポイント

・みょうがをなすやきのこ類に替えてもおいしいです。
・小松菜としらすで作るとお子さまも食べやすくなります。