

ピーマンの 煮浸し

【1人分】

●エネルギー 80 kcal ●塩分 2.1 g

材料(2人分)

ピーマン	2個
さつま揚げ	1枚
めんつゆ	80cc
鷹の爪	適量
かつお節	適量

ピーマンは、ビタミン類を豊富に含んでおり、特にビタミンCは細胞を丈夫にし風邪や夏バテ予防に効果的！さらに、粘液力を高めてくれるβ-カロテンも豊富です。



作り方

- ① ピーマンはへたと種をとり、短冊切りにする。
- ② さつま揚げは幅1cmに切る。
- ③ 鷹の爪は種を取り、輪切りにカットする。
- ④ 保存容器に①②③を入れ、めんつゆを加えて混ぜ、電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ 器に盛り、煮汁をかける。
- ⑥ かつお節を適量のせる。

