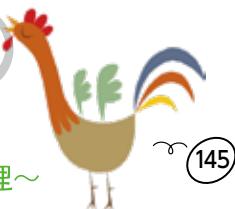


Cook Do

どう?



145

クックドゥ どう? ~今月の料理~

レンジで
簡単!

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ピーマンの塩昆布和え【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 16kcal たんぱく質 0.8g
脂質 0.1g 食塩相当量 0.5g
食物繊維 1.2g

【材料 2人分】

ピーマン……………2個
塩昆布……………適量



※写真は1人分

【作り方】



① ピーマンは千切りにする。



② 耐熱容器に①を入れて、電子レンジで約2分加熱する。粗熱がとれたら、塩昆布と和える。

町管理栄養士の
一口メモ

ピーマンには、肌のハリを保つコラーゲンの生成に欠かせないビタミンCが豊富に含まれています。また、ピーマンは縦に切ることによって、細胞が壊れず、苦み成分の流出を防ぐことができます。ピーマンが苦手な方は、縦切りにして調理するのがおすすめです。