



あと1品すぐできる！ ピーマンの じゃこ煮



夏

副菜



ピーマン



調理時間



5分

1人あたりの野菜量



50g

アレルギー物質(28品目)



大豆

材料(2人分)

ピーマン 3個(100g)
ちりめんじゃこ 大さじ2
(10g)

A { 生姜汁 小さじ1/2
水 大さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ1/2

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、横半分に切る。
- ② 耐熱ボウルにピーマンとちりめんじゃこ、Aを入れて混ぜる。ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで2分ほど加熱し混ぜる。

ポイント

火を使わず、電子レンジだけでできるため、暑い夏でも簡単に作れます！



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
43 kcal	2.8 g	1.2 g	0.8 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会