

丸ごとピーマンの 煮浸し

レンジでじっくり加熱することで、カリウムなどが豊富な種まで無駄にせずに丸ごと食べられます。



材料(2人分)

- ・ピーマン 6個
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・削り節 1袋(2g)

～作り方～

- 1 ピーマンはフォークなどで数か所穴を開ける。
(片手で握りつぶしてもよい。)
- 2 耐熱容器に①、めんつゆ、ごま油を入れて混ぜる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。その後、調味料がピーマン全体にからむように混ぜ合わせて再び約3分加熱する。
- 4 削り節を加えてさっと和える。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
46kcal	1.6g	2.1g	4.2g	0.5g