

9

～丸ごとピーマンの煮浸し～



～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	塩分
46kcal	1.6g	2.1g	4.2g	0.5g

～ポイント～

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丸ごと食べられます。