

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に丸ごと食べられます。