



あと1品すぐできる！

ピーマンとにんじんの 味噌炒め



夏

副菜



ピーマン



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



60g

アレルギー物質(28品目)



大豆

材料(2人分)

ピーマン 2個(80g)
 にんじん 1/5本(40g)
 ごま油 小さじ1
 甜面醬 小さじ1

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り、1cm幅に切る。
にんじんは薄い短冊切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、ピーマンとにんじんを炒める。火が通ったら、甜面醬を加え、炒め合わせる。

ポイント

味付けは甜面醬のみで、甘辛く仕上げます。



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
45 kcal	0.7 g	1.5 g	0.2 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会