



ピーマンとツナのゴマ和え

栄養士コメント

ピーマンはビタミンA、Cが豊富な緑黄色野菜です。ピーマンに含まれるビタミンCは夏バテを防ぎ、風邪予防、疲労回復、お肌の美容にも効果があります。

作り方

- ①: ピーマンとパプリカはそれぞれ千切りにし、さっと茹でる。
- ②: ボールにツナ缶、すりゴマ、だしつゆ、ピーマンとパプリカを和え、盛り付ける。



成分値 (1人分)

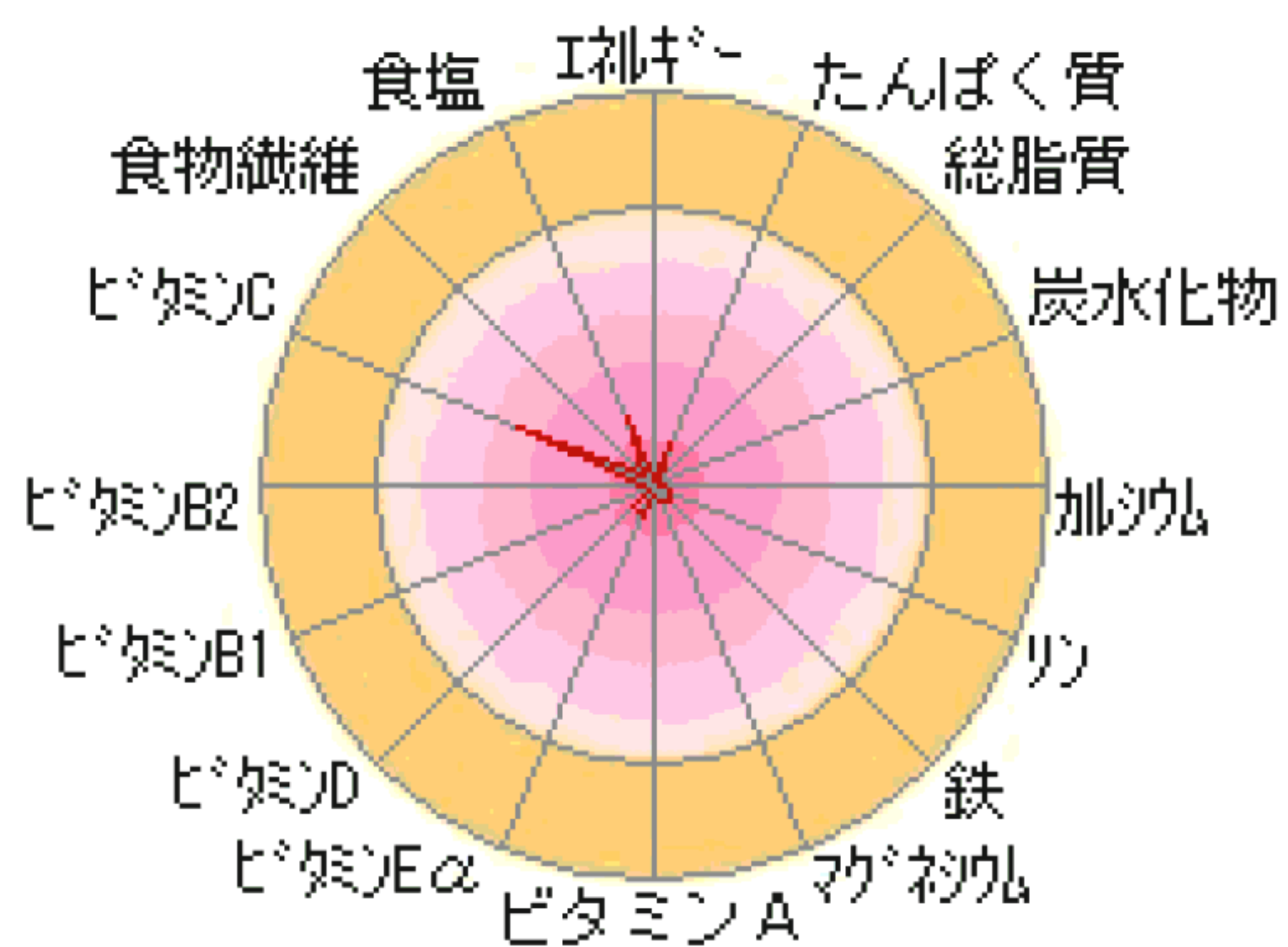
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	6.5 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	46 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	13 μg
10. ビタミンEα	0.7 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	46 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.4 g

1. ピーマン	1	こ
2. 黄ピーマン	1/6	こ
3. ツナ缶(水煮フレーク)ライト	1/4	缶
水気を切る。		
4. 炒りすりごま・白	1/2	小サジ
5. 減塩だしつゆ	1	小サジ



(— 範囲内です)