



ピーマンのツナ和え

栄養士コメント

ピーマンにはビタミンCとビタミンAが豊富です。
ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので茹でるより電子レンジで加熱した方がビタミンCを多く残すことができます。

作り方

ピーマンは細切りに、ツナは水気を絞っておく。
ピーマンをレンジ600wで2分加熱する。
ピーマン、ツナ、しょうゆ、ゴマ、ごま油を合わせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	3.3 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	3.5 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	46 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	46 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ピーマン-----	2	個
2. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	15	g
3. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
4. 炒りすりごま・白-----	1/4	小サジ
5. ごま油-----	1/8	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)