



彩りピーマンの塩昆布和え

栄養士コメント

調味料の代わりに塩昆布を使い、減塩の工夫をしました。少量で塩気とうま味を感じることができ、ごまの風味とも合います。サッと茹でることにより、ピーマン独特の苦みも薄れて食べやすくなります。



作り方

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、火にかけ沸騰したら、スライスしたピーマン、赤・黄パプリカを加える。1分程加熱したら、ザルにあげ、水切りし、ボールに入れる。
- ②①のピーマンの入ったボールに塩昆布、ごま油、白ごまを加えて、よく混ぜる。冷蔵庫で冷やして食べるとより美味しいです。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|-------------|---------|
| 1. エネルギー | 72 kcal |
| 2. たんぱく質 | 1.5 g |
| 3. 総脂質 | 5.7 g |
| 4. 炭水化物 | 4.8 g |
| 5. カルシウム | 47 mg |
| 6. リン | 32 mg |
| 7. 鉄 | 0.6 mg |
| 8. マグネシウム | 22 mg |
| 9. ビタミンA | 27 μg |
| 10. ビタミンE α | 1.2 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.06 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.04 mg |
| 14. ビタミンC | 72 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.7 g |
| 16. 食塩 | 0.4 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | |
|---------------|-------|
| 1. ピーマン | 1 個 |
| 種を取り除き、スライスする | |
| 2. 赤ピーマン | 1/8 個 |
| 種を取り除き、スライスする | |
| 3. 黄ピーマン | 1/8 個 |
| 種を取り除き、スライスする | |
| 4. 塩昆布・きざみ | 2 g |
| 5. ごま油 | 1 小サジ |
| 6. 白ごま | 1 小サジ |

