



# お手軽！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。暑くて料理するのが面倒くさいと思っけていても、あっという間にできる一品です。



## 作り方

：ピーマンはヘタ、種をとり、細切りにしておく。

：ピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。

：のピーマンにツナ、ごま油、鶏ガラスープの素を混ぜ合わせる。

## 成分値（1人分）

摂取値 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	3.4 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	8 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 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	1.4 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料（1人分）

分量 単位

1. ピーマン-----	2	個
中1個。小なら2個		
2. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	1/4	缶
3. ごま油-----	1/2	小杓
4. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)----	1/4	小杓
5. 白ごま-----		適宜



(黄色 範囲内です)