



もっと野菜をたべましょ～

ピーマンのじゃこ炒め

<材 料>	2人分
ピーマン	2個
ちりめんじゃこ	10g
サラダ油	小さじ2
酒	小さじ2
白ごま	小さじ1/2



<作り方>

- ① ピーマンは半分に切り、ワタを取り除き、細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ温め、ちりめんじゃこをさっと炒め、ピーマンを加え、色が鮮やかになるまで炒める。
- ③ 酒を回し入れ、白ごまを振り入れ仕上げます。

- *たくさん作って常備菜にもなります。
- *炒め過ぎに注意しましょう
- *カレー粉を少々入れてアレンジもOKです

野菜に含まれる食物繊維は
糖尿病、脂質異常症、高血圧など
生活習慣病の予防に効果があります

熱量 50Kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 食物繊維 1.2g 塩分 0.2g

