

副菜

ピーマンのじゃこあえ

○ 材料(2人分)

ピーマン	4 個 (120 g)
赤パプリカ	30 g
ごま油	小さじ 1/3
しらす	6 g
塩	少々
こしょう	少々



○ 作り方

- ① ピーマン、赤パプリカは種を取り、千切りにする。
- ② ボウルに①、水大さじ 1 を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 2 分程度加熱する
- ③ ②の粗熱がとれたら、ごま油、しらす、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー

38kcal

たんぱく質

2.6 g

食塩相当量

0.6 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん