



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

唐辛子の辛味とごま油の香りは食欲を誘います。
冷蔵庫で冷やしていただいてもおいしい1品です。

ピーマンとちくわのきんぴら

● 季節のおたより（夏） ●

気温や湿度が高い日が続くと、だるさや疲れ・食欲不振など夏バテの症状が出てくる頃です。夏バテの予防や改善のためには栄養バランスの良い食事をとることが大切です。旬の野菜を上手にとり、ビタミンやミネラルを補給することで体調を整えていきましょう。

【材 料】 2人分

| | | | | |
|--------|----------|-----|------|----------|
| ピーマン | 4個 | A { | しょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| ちくわ | 1本 | | 酒 | 小さじ1・1/2 |
| ごま油 | 小さじ1・1/2 | | みりん | 小さじ1・1/2 |
| 唐辛子輪切り | 少々 | | | |



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー84kcal たんぱく質3.3g 脂質3.5g
炭水化物 1.6g 食塩相当量1.1g

【作り方】

- ① ピーマンは6～7mm幅、ちくわは3mmの厚さに輪切りにする。
- ② フライパンにごま油、唐辛子と①を入れ中火で炒める。
- ③ 具に火が通ったら、Aの調味料を入れて全体に味がいきわたるように炒め、汁気を飛ばす。
- ④ 器に盛りつける。

