

食生活改善推進員さんの
健康食レシピ

3色ピーマンの
おかか和え



ピーマンは栄養価の高い緑黄色野菜で、ビタミンCも多く含みます。ビタミンCには免疫力を高める効果があります。あと一品副菜が欲しい時や、お弁当にいかがでしょうか。

作り方

- ①ピーマンはそれぞれせん切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。
- ③Aで味付けし、かつお節を最後に和えてできあがり。

【栄養価】(1人当たり) 24kcal
たんぱく質 0.5g
塩分 0.2g

材料 (4人分)

ピーマン 1個
赤ピーマン 1/2個
黄ピーマン 1/2個
ごま油 小さじ1
A { 砂糖 小さじ1/2
酒 小さじ1
醤油 小さじ1/2
かつお節(小袋) 1袋