保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしぴ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしぴは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→

副菜 ピーマンの塩昆布炒め

調理：まちなか西地区保健委員

POINT!

- ピーマンはお好みの細さに切って OK ！縦に太く切ると歯ごたえのあるシャキシャキ食感に。横に細く切ると味が染み込みやすく、柔らかい食感になります。
- 人参やきのこなどお好みの野菜を加えて Good ！作り置き、お弁当のすきまおかずの定番にどうぞ。

■材料（4 人分）

- ピーマン…4 ～ 5 個 (160g)
- サラダちくわ…3 本 (60g)
- サラダ油…小さじ 2
- しょうゆ…小さじ 1/2
- 玉ねぎ…1/4 個 (50g)
- 塩昆布 (減塩)…8g
- 酒…小さじ 1

■作り方（約 10 分）

❶ピーマンは洗い、細切りにする。玉ねぎは同様の厚さに切る。ちくわは縦半分にして、ななめに細く切る。

❷フライパンにサラダ油をしき、中火に。ピーマン、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ちくわを入れる。

❸お酒、塩昆布を入れて炒め、最後にしょうゆを加える。

【１食分の栄養価】エネルギー 53kcal　食塩相当量 0.9g