

保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしび

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
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→



ピーマンとじゃがいものナムル

調理：まちなか東地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」



POINT!

- ・シャキシャキとした食感が good！
- ・サツとゆでて食感を残すことがコツです。
- ・冷たくしてもおいしく食べられます。
- ・ピーマンを縦に細く切ると苦みを軽減できるので、苦手な人でも食べやすくなります。

■材料（4 人分）

- ・じゃがいも（皮をむき千切り）…2 個（200g）
- ・ピーマン（細切り）…2 個（80g）
- ・ハム（5mm幅の細切り）…2 枚（30g）

- A {
- ・ごま油…小さじ 2
 - ・中華だし（顆粒）…大さじ 1/2

■作り方（約 10 分）

- ①材料をそれぞれ切る。ボウルに A を合わせておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、じゃがいもとピーマンを 30 秒くらい茹でる。
- ③水をきり、ボウルに入れ、ハムと A を加えて混ぜ合わせる。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 70kcal 食塩相当量 0.5g