

じんせきこうげんちょう

神石高原町の食材を使用した

ピーマンと しいたけのナムル

ひとりぶん
<1人分>

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 39kcal

たんぱく質^{しつ} : 1.3g

脂質^{しつ} : 2.7g

炭水化物^{たんすいかぶつ} : 3.6g

食物繊維総量^{しょくもつせんいそうりよう} : 1.6g

食塩相当量^{しょくえんそうとうりよう} : 0.5g

ちょうりじかん
調理時間

10分



ざいりょう ふたりぶん

材料 (2人分)

ピーマン	70g (2コ)
しいたけ	30g (2コ)
ごま油 ^{あぶら}	4g (小さじ1)
しょうゆ	6g (小さじ1)
にんにくチューブ	2g (小さじ1/2)
いりごま	2g (小さじ2/3)

Point!

かんたんのできるので
もう一品^{ひとしな}ほしいときに最適^{さいてき}です!

つく かた 作り方

○準備 ^{じゅんび}ピーマンはヘタと種^{たね}をとっておきます。

1. ピーマンは細^{ほそ}切りにします。
2. しいたけはいしづき^{うすぎ}をとり、薄^{うす}切りにします。軸^{じく}は手^てでさきます。
3. 耐熱^{たいねつ}ボウルに1. 2をいれ、ラップをして600Wの電子^{でんし}レンジで3分ほど加熱^{かねつ}します。
4. 別のボウルにごま油^{あぶら}、しょうゆ、にんにくチューブ^いを入れ、混ぜ^まあわせ、水気^{みずけ}をきったピーマンとしいたけをいれ、全体^{ぜんたい}がなじむくらいまで混ぜ^まえます。
5. おさらに盛^もって、いりごまをかけます。