

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

たんすいかぶつ
炭水化物 : 3.6g

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 1.6g

しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 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!

かんたんにできるので
もう一品ほしいときに最適です!

つく かた 作り方

○準備 ピーマンはヘタと種^{たね}をとっておきます。

1. ピーマンは細切り^{ほそぎ}にします。
2. しいたけはいしづき^{うすぎ}をとり、薄切り^{じく て}にします。軸は手でさきます。
3. 耐熱ボウルに1. 2をいれ、ラップをして600Wの電子レンジ^{でんし}で3分ほど加熱^{ふん 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す。
5. おさらに盛^もって、いりごまをかけます。