

ピーマンのきんぴら

じゃがいもと

じんせきこうげんちょう とくさんひん
神石高原町の特産品

「こんにゃく」使用

しょう

しょう

しょう



ひとりぶん
1人分あたり

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 71kcal

たんぱく質 1.6g

脂質 2.4g

たんすいかぶつ
炭水化物 13.1g

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 1.4g

しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 0.65g

ちょうりじかん
調理時間

15
ぶん
分

じんせきこうげんちょうしょくいくすいしん きょうぎかい
神石高原町食育推進ネットワーク協議会

こうあん ふくやまだいがくせい
レシピ考案：福山大学生 (R6)

おいしい作り方

ざいりょう ふたりぶん
●材料 (2人分)

じゃがいも 100g(1個)

ピーマン 35g(1個)

しらたき 20g

ごま油 4g(小さじ1)

砂糖 3g(小さじ1)

しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)

みりん 6g(小さじ1)

ごま 1g(小さじ1/3)

ポイント

Point

ごはんのお供に
ぴったり！



1. じゃがいも、ピーマンを長さ4cmの
ほそぎ なが
細切りにし、じゃがいもは水にさら
しておく。しらたきは長さ4cmに
き
切る。



3. しらたき、砂糖、しょうゆ、みりん
くわ しるけ
を加え、汁気がなくなるまで炒める。



2. フライパンにごま油を中火で熱し、
あぶら ちゅうび ねつ
じゃがいも、ピーマンを入れ、じゃ
がいもが透き通るまで炒める。
す とお いた



4. 火を止め、ごまを加えて混ぜあわせる。
ひ と くわ ま