

まるごとピーマン煮込み (包丁 不使用)

ちょうりじかん
調理時間
15分

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 ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 28kcal

たんぱく質 : 1.6g

脂質 : 0.4g

炭水化物 : 5.0g

食物繊維総量 : 1.6g

食塩相当量 : 1.3g

ビタミンC

55g(成人の1日にとりたい量の約半量)

つく かた おいしい作り方

ざいりょう ふたりぶん

材料 (2人分)

ピーマン 140g (4個)

かりゅうわふう
顆粒和風だし 2g (小さじ1/2)

あぶら
ごま油 0.5g (小さじ1/8)

しょうゆ 12g (小さじ2)

みりん 3g (小さじ1/2)

みず
水 80ml (2/5カップ)

かつおぶし 0.5g

ポイント

どくとく ふうみ すく
・ピーマン独特の風味が少なく、
た
食べやすくなっています。

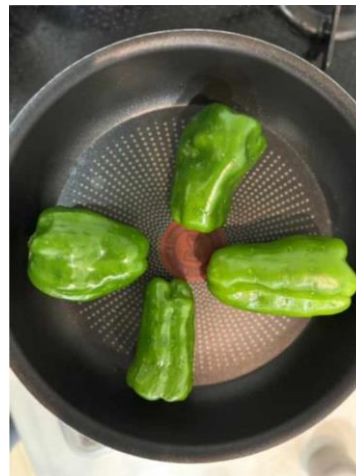
しょくもつせんい ふく
・ビタミンCと食物繊維を含んでおり、
びはだこうか
美肌効果があります。



1:

ピーマンにフォーク

あな
で穴をあける。



2:

いかい
かつおぶし以外の

ざいりょう い
材料を入れる。ふ

よわび やく
たをして弱火で約

ふんかねつ
10分加熱する。



3:

ピーマンがしんなり

かねつ
するまで加熱しま

おお
す。ピーマンが大き

ばあい ときどき
い場合は、時々

かえ
ひっくり返してください。



4:

も
おさらに盛る。

かつおぶしをかけ、

のこ
フライパンに残っ

ちょうみりょう
た調味料をかけて

かんせい
完成です。

たね
※ピーマンは種

た
と食べることがで

きます。