



ピーマンとしらたきの塩昆布炒め



【栄養価（1 人分）】

エネルギー： 28 kcal
たんぱく質： 0.8 g
脂 質： 0.1 g
炭水化物： 6.2 g
食塩相当量： 0.4 g

他のレシピは
こちらから



【材料（2人分）】

しらたき 100 g
ピーマン 40 g
しょうが 5 g
塩昆布 5 g
みりん 小さじ2（12 g）

【下準備】

○しらたき・・・食べやすい長さに切る
○ピーマン・・・細切り
○しょうが・・・せん切り

【作り方】

- ① しらたきはさっと水洗いし、フライパンで乾煎りする。
- ② しらたきの水気がとんできたら、ピーマンと生姜を加え、さらに炒める。
- ③ ピーマンに火が通ったら、塩昆布とみりんを加えて炒め合わせる。

エネルギーの低いヘルシーレシピです。

ピーマンの苦みが気になる場合は、苦みが出にくくなるよう、縦方向に切りましょう。

ピーマンは年中スーパーで購入できますが、夏が旬の野菜で、ビタミンCを多く含みます。

塩昆布は炒め物や和え物などに加えることで、いつもとは一味違った美味しさが加わります。塩分が多いので入れ過ぎないように注意は必要ですが、色々な料理に活用してみてください。