

## ピーマンとしらたきの塩昆布炒め



他のレシピは  
こちらから



### 【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   |

### 【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。