



副菜

ちくわのほどよい塩気とうま味を活かして 

ピーマンとちくわのごま和え

2人分

材料

- ・ピーマン…1個(60g)
- ・ちくわ…2本
- ・白いりごま…10g
- ・減塩濃口しょうゆ…小さじ2
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・かつおぶし…適量

作り方

- ① ピーマンは、縦半分に切って種を取り、細切りにする。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱。しんなりしたら水気を切る。
- ③ ちくわは輪切りにする。
- ④ すべての材料をボウルに合わせ混ぜ合わせ器に盛り完成。



- 🕒 調理時間 7分
- 🔥 エネルギー 73Kcal
- 🧂 食塩相当量 0.5g

レシピ提供/桜の聖母短期大学
生活科学科 食物栄養専攻 学生

