

# ピーマンのごまナムル



## 材料 【2人分】

ピーマン	3個
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
ごま油	大さじ1
おろし生姜	大さじ1
A 塩	少々
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
すり白ごま	大さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 92 kcal



塩分 0.8 g

1人分の野菜 77 g

## 作り方

- 1) ピーマンと赤、黄パプリカはヘタと種を取り除き、縦半分に切ってから、横に向きを変えて細切りにする。その後、器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- 2) ボウルにAの調味料を混ぜておく。
- 3) 2)に1)を入れて、よく和える。

## Cooking Point

- ・すりおろした生姜がとても爽やかな一品です。
- ・ごまは、カルシウムを豊富に含みます。



対象：子どもから  
ご年配の方まで