

ピーマンの中華和え



材料 【4人分】

| | | |
|------|------|--------|
| ピーマン | 5個 | |
| 桜えび | 10g | |
| しょうが | 1片 | |
| A | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | ラー油 | 小さじ1/2 |



<1人分の栄養価>
エネルギー 23 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜 27 g

作り方

- 1) ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、横に向けてから細切りにする。沸騰した湯に入れ、サッと湯どおしする。
- 2) しょうがは千切りにする。
- 3) Aをあわせて、ピーマン、桜えびと和える。
- 4) 3) を皿に盛り、しょうがをのせる。

Cooking Point

- ピーマンは横向きに切ることで繊維を断ち切るのので食べやすくなります。
- ピーマンは横向きより縦向きに切るほうが苦味が出にくいので、ピーマンが苦手な方は、切り方を工夫してください。
- ラー油の量はお好みで加減してください。
- 白ごまを加えてもおいしいです。
- 桜えびは、直前に軽く炒っておくと香りがいいです。



対象：辛い味が好きな方