


ピーマンの和風焼き



材料 【2人分】

ピーマン	3個
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
サラダ油	小さじ1
かつお節	お好みで

 <1人分の栄養価>
エネルギー 56 kcal

 塩分 1.2g

1人分の野菜量 45g

作り方

- 1) ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- 2) フライパンにサラダ油を温め、ピーマンの切り口を上にして並べて焼く。焦げ目がついたらひっくり返して、軽く押しながら焼く。
- 3) しょうゆ、みりんを入れ、焦がさない様に汁気がなくなるまで味を絡める。皿に盛り、お好みでかつお節をかける。



Cooking Point

- ・とても簡単で苦味が少なくピーマンが好きになるレシピです。

対象：子どもから
ご年配の方まで