

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ピーマンと人参じゃこ◆◇

全体量エネルギー：128kcal

塩分：1.9g

<材料：基準量>

- ピーマン・・・・・・・・1個
- 人参・・・・・・・・小1本(100g)
- ちりめんじゃこ・・・・大さじ3
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ◆みりん・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

- ① ピーマン、人参はせん切りにし皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで約2分(600w)加熱する。
- ② 耐熱皿にちりめんじゃこ、ごま油を入れてラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①と②、◆を合わせてラップをかけて、電子レンジで1～2分加熱する。

