

野菜料理をプラス1品！ ～じゃこピー～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

ピーマン	280 g
ちりめんじゃこ	20 g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1



【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を除いてから、横5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、ピーマンを炒める。
しんなりしてきたら、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れサッと炒める。
- ③火を止めてかつお節、いりごまを散らす。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

ピーマンが苦手な人も、じゃことごま油の風味で苦味が気にならずにたっぷり食べられます。多めに作って、冷蔵庫にストックしておくとう便利です。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
66	3.5	3.3	4.3	53	1.0
kcal	g	g	g	mg	g