

ピーマンの塩昆布和え

1人分 I補材 - : 43kcal 塩分 : 0.5g

ピーマンは栄養価の高い緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるカロテンが豊富であり油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

材料(1人分)

- ピーマン 2個 (60g)
- 塩昆布 ひとつまみ (3g)
- ごま油 小さじ1/2 (2g)
- ごま 小さじ1/2 (1.5g)



作り方

- ①ピーマンをよく洗い、ヘタを落とし、種を取って繊維に沿った千切りにする。
- ②塩昆布とごま油とごまで和える。

クッキングメモ

- ・ピーマンは繊維に沿って切ることで独特の青臭さを抑えることができます。
- ・ピーマン独特の苦みの成分は油に溶ける性質があるのでごま油が苦みをやわらげてくれます。
- ・ピーマンをゆでて作れば、お弁当にもぴったりです。
- ・赤や黄色のピーマンも一緒に使うと色鮮やかになります！