

ピーマンののりあえ



【材料（4人分）】

- ピーマン…8個
- 焼きのり…1枚
- ごま油…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2

【作り方】



- ① ピーマンはせん切りにしてさっとゆでる。
- ② 焼きのりは食べやすくちぎる。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、①と②をあえる。

（1人分の栄養価：エネルギー36kcal、たんぱく質 1.2g、食物繊維 1.9g、食塩相当量 0.4g）

料理のポイント

- ☆ピーマンは電子レンジで加熱しても OK です。
- ☆焼きのりの代わりに、韓国のりや削り節を使用してもおいしく仕上がります。

