

野菜レシピ ~もやしを使って~

もやしとピーマンの 和え物

1人分の野菜使用量は
65gだよ!

おすすめポイント!



塩こんぶのみの味付けで
簡単です。



目指そう!
野菜1日
350g!





もやしとピーマンの 和え物

材料(2人分)

- ・もやし …1/2袋(100g)
- ・ピーマン … 1個(30g)
- ・塩こんぶ … 8g

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 15kcal
- ・食物繊維 1.5g
- ・食塩相当量 0.7g

作り方

- ①もやしはさっと洗い、水気を切る。
- ②ピーマンは縦半分に切り、種をとって細く切る。
- ③沸騰した湯でもやしとピーマンをさっと茹でてざるにあげる。
- ④水気が切れたら塩こんぶを加えて和える。

調理アドバイス

- ・お好みで、塩こんぶの量を調整してください。
- ・和えてから少し時間をおくと、味がなじみます。

