

副菜

朝レボ レシピ



ピーマンの塩昆布あえ



point

塩昆布の塩気で味付けいらすの
簡単料理。

材 料 (4 人分)

ピーマン	中 3 個
ごま油	小さじ 1
A 塩昆布	小さじ 1
白ごま	小さじ 1
干し桜えび	小さじ 1

【作り方】 一人分 エネルギー 20kcal

- ① ピーマンは種を除き、細切りにする。
- ② ①をごま油で炒めてAを加えて炒め合わせる。



小矢部市健康福祉課