

丸ごと！蒸しピーマン

栄養価表示（1人分）2020年版

エネルギー：21kal

食塩相当量：0.8g（ポン酢小さじ2の場合）



ピーマンは繊維を切ると苦味を感じやすくなります。
丸ごと加熱することで、苦みを抑えて美味しく食べることができます。

材料(1人分)

ピーマン	2個
ポン酢しょうゆ	お好みで
かつお節	1g

作り方

- ① ピーマンは洗い、手で割れ目を入れる。
 - ② 水気をきらずに耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）2～3分加熱する。
 - ③ 器に盛り、お好みのポン酢しょうゆかける。
上からかつお節をふる。
- ※ しっかり加熱すれば種ごと食べられます。