

ピーマンのおかかチーズ和え

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:72kal

食塩相当量:0.6g



ピーマンには、美容にも良い
ビタミンCが多く含まれてい
ます。

チーズとかつお節のうま味
で塩分控えめでもおいしく
食べられます。

材料(2人分)

ピーマン	小3個	しょう油	小さじ1/2
玉ねぎ	20g	チーズ	30g
コーン	20g	かつお節	2g

作り方

- ①ピーマンは種を取り、繊維を断つように細切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①とコーンを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600W2分加熱する。水気が出たら切り、しょうゆとチーズを加えて和える。
- ③ 再度電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。
- ④ かつお節を和える。