

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:21kcal

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。