

ピーマンのナムル

材料（2人分）

ピーマン	2個
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ2

栄養価（1人分）

エネルギー：31 kcal 脂質：2.4 g
タンパク質：0.8 g 塩分相当量：0.5 g

作り方

- ①ピーマンは太めのせん切りにして、ラップをかけ電子レンジで2分加熱して水気をきっておく。
- ②塩、ごま油、すりごまを加えて混ぜる。

アドバイス

お弁当のおかず用の分量です

提供 コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー
コープ健康クッキング