

# ピーマンの柚子胡椒和え



【材料】	1人分		
ピーマン		3個 (100g)	
A	柚子胡椒	少々	
	酢	小さじ1/2	
	みりん	小さじ1/2	
	オリーブ油	小さじ1/2	

## 【作り方】

- ①ピーマンは種とヘタを取って細切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半加熱し、Aで和える。

### ひとこと

柚子胡椒がない時は、梅肉や一味唐辛子、粒マスタードでもおいしくできます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
49	0.9	76	2.4	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

