

ピーマンのじゃこ炒め



【材料】	1人分	
ピーマン		3個（100g）
ちりめんじゃこ		大さじ1（5g）
ごま油		小さじ1/2
A	{	酒 小さじ1
		醤油 小さじ1
		みりん 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは種とヘタを取って細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、ちりめんじゃこを入れて更に炒め、仕上げにAを入れて混ぜる。

ひとこと

ピーマンはビタミンCを多く含む野菜です。ピーマンのビタミンCは熱で壊れにくいのが特徴です。

(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)
116	3.4	79	2.4	1.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

