

ピーマンのきんぴら



【材料】 1人分

ピーマン	3個 (100g)	
ごま油	小さじ1/2	
A {	すりごま (白)	大さじ1/2
	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、①を2～3分ほど炒める。
- ③仕上げにAを入れて混ぜる。

ひとこと

ピーマンの青臭さの成分、ピラジンは血液をサラサラにするといわれています。

(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)
79	2.1	76	2.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

