

【ピーマンとえのきの塩昆布和え】

1人分

- I値 - 28kcal
- 塩分 0.5g
- 野菜量 50g



◆◆材料◆◆ 4人分

ピーマン		8個
えのきたけ		80g
塩昆布		12g
白いりごま		小さじ1
しょうが（せん切り）		少々

お好みでごま油もしくはラー油を加えても♪

◆◆作り方◆◆

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横にして2mm幅に切る。えのきたけは石づきをとり、半分に切りほぐす。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3～4分加熱し粗熱をとる。
- ③ キッチンペーパー等で包んで水気をふき、塩昆布、いりごま、しょうがを加え混ぜ合わせる。