

パプリカのおかか和え

〈材料／2人分〉

赤パプリカ……………1/2個(75g)

黄パプリカ……………1/2個(75g)

A〔ごま油……………小さじ1(4g)
しょうゆ……………小さじ1(6g)

削り節……………3g



〈作り方〉

- ①パプリカは、乱切りにして耐熱容器に入れ、Aをからめる。
- ②①にふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半程度加熱する。
- ③削り節を入れて和える。



〈メモ〉

- ・大人用にはお好みでおろしにんにくを加えてもよい。
- ・ピーマンを使ってもよい。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 46kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.2g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部