

ピーマンの丸ごとみそ炒め

IG 女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース

材料(2人分)

- ・ピーマン 120g(6個)
- ・油 小さじ1

調味料A

- ・だし汁 大さじ2
- ・みそ 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・七味唐辛子 少々(お好みで)



作り方

- ②調味料Aを加え、ふたをして弱火で3~4分煮る。ふたをとって、汁気がなくなるまで強めの中火で混ぜながらピーマンがくったりするまで煮る。
- ③器に盛り、七味唐辛子をお好みで。

厚手の鍋で作りましょう。

うすい鍋(ゆきひら等)は水分がとびやすいので、だし汁を多めに

IG 女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース



作り方

- ①ピーマンはヘタを押して、ヘタと種を取る
身が割れてもOK



IG 女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース



*写真は2人分

1人分

エネルギー 68kcal
たんぱく質 1.7g
食塩相当量 0.6g

ピーマンの苦みも青臭さも
なく、おいしく食べられます。
ぜひお子さんにもどうぞ。

IG 女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース