

今月の野菜料理 (15)

野菜料理が面倒、苦手。野菜ってどうやって料理したらいいのかわからない……。と思っている方はいませんか？そんな方のために。主にお料理ビギナー向けにレシピを紹介してみようと思います。

今回は電子レンジで簡単にできる **ピーマンの簡単塩昆布和え** をご紹介します。
料理本「アイデアいっぱい糖尿病ごはん」に掲載されています。

【材 料】 2人分

- | | | | |
|----------|------------|-------|-----|
| ・パプリカ（赤） | 40 g（1/4個） | ・塩昆布 | 4 g |
| ・ピーマン（緑） | 20 g（1/2個） | ・かつお節 | 少々 |
| ・えのきたけ | 30 g | | |



【作り方】

1. パプリカは内側の白い部分を取って4 cm長さの千切り、ピーマンも同様に千切りにする。えのきたけは3～4 cm長さ に切る。
2. 平らな耐熱皿にピーマン、えのきたけの順に置き、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1～2分加熱する。
(量により、レンジにかける時間を調整してください。
火が通ればOK)
3. 火が通ったらラップをはずして蒸気を飛ばし、塩昆布とかつお節を和え、盛り付ける。



1人分
15kcal
塩分0.4g

あっという間にできる
簡単料理です。シンプ
ルなので料理が苦手な
方でも作れます。



