

おうち de 満点!!

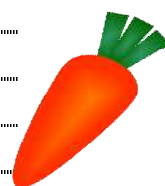
プラス1メニューレシピ

ピーマンの白和え

<材料> 1人分



ピーマン	小2個 (50 g)
にんじん	2cm弱 (15 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)
あえ衣	絹ごし豆腐 1/3丁 (100 g)
	砂糖 小さじ1 (3 g)
	みりん 小さじ1/2 (3 g)



<作り方>

豆腐は水切りをする。

ピーマンはヘタと種を除いて細切りにし、にんじんも細切りにする。

フライパンにごま油を中火で熱し、野菜をしんなりするまで炒める。
とり出して冷ましておく。

ボールに豆腐を入れてくずし、泡だて器でなめらかにする。

に砂糖とみりんを入れて混ぜ、 を加えて全体を和え、器に盛る。

<ポイント>

- ・ 赤、黄、オレンジのピーマンは緑のピーマンが熟したものです。
甘味があるので、お子さんも食べやすいです。
- ・ ピーマンは皮の内側から切ると、刃がすべらず切りやすいです。
- ・ 豆腐の水切りは、豆腐をキッチンペーパーに包み
電子レンジ (500Wで1分程度) にかけてと時短になります。
- ・ 豆腐をしっかり水切りすると、クリーミーなあえ衣ができます。

15分位でつくれるよ!
ピーマンは、皮につやと張りがあり、
肉厚なものを選びましょう!



<栄養価>

【エネルギー 134kcal】 【たんぱく質 5.9g】 【脂質 7.6g】
【炭水化物 10.2g】 【食塩相当量 0.0g】

