



簡単ピーマンとしらすの和え物

《エネルギー24kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.7g》



材料（2人分）

ピーマン 4個
しらす干し 大さじ2（12g）
しょうゆ・みりん 各小さじ1（6g）

※減塩しょうゆを使用することで、食塩相当量は0.5gに減らすことができます。

作り方

1. ピーマンは種とへたをとり、乱切りにする。
2. 耐熱容器に1としょうゆ、みりんを入れ、和える。
3. ラップをせずに、電子レンジで3分ほど加熱し、混ぜ、器に盛る。