

ピーマンのみそ炒め

[illegible]

エネルギー(kcal)	38
たんぱく質(g)	2.6
脂質(g)	1.4
カルシウム(mg)	32
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	32
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.8



MEMO

[illegible]

作り方

ピーマンはせん切りにする。

油でピーマン、しらす干しを炒める。

調味する。

