副菜―あえ物 s-47

ピーマンのごまあえ

材　　料	分量(g)
青ピーマン	20.00
もやし	25.00
ごま	1.00
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	15
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	13
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1

MEMO

作り方

① ピーマンはせん切り，もやしは3cm位に切る。野菜は茹でた後，冷却。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。