

ピーマンのチーズ和え



野菜量
50g

材料 (2人分)



- ・ピーマン 100g (中3個)
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・ポン酢 大さじ1

栄養価(1人分)



- エネルギー: 29kcal
- たんぱく質: 2.1g
- 脂質: 1.0g
- 炭水化物: 3.6g
- 食塩相当量: 0.8g
- カルシウム: 46mg

作り方



- ① ピーマンは細切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ボウルに粗熱をとったピーマンと全ての材料を入れ、混ぜあわせる。皿に盛ったら完成。

ポイント



粉チーズで手軽にカルシウムを補えるので、成長期の子どもにもぴったりです!
野菜と一緒にとると、カルシウムの吸収率もアップします!