

作ってみよう!  
季節の野菜レシピ

## ピーマンとちくわのきんぴら

野菜を1日  
350g 食べよう



### <材料> 2人分

・ピーマン……………120g  
(3個程度)

・長ネギ……………50g

・ちくわ……………25g  
(小1本)

・ごま油……………大さじ1

A {  
・めんつゆ  
(3倍濃縮)……………大さじ1/2  
・酢……………小さじ1  
・すりごま……………小さじ2

### <作り方>

1. ピーマンはヘタと種を除き縦に細切り、長ネギは薄切り、ちくわは半分の長さにして縦に細切りにする。

2. フライパンにごま油を熱し、長ネギを中火でじっくり炒める。

3. ピーマンとちくわを加えて強火にし、30秒ほどサッと炒める。

4. Aを加え、さらに30秒ほど手早く炒め合わせる。

### <栄養価>

エネルギー:135kcal たんぱく質:3.3g 脂質:10.7g 炭水化物:8.6g 食塩相当量:0.8g  
ビタミンC:54mg

※写真・栄養価・野菜量は1人分

野菜量  
85g

管理栄養士からの  
おすすめポイント!

ピーマンは、繊維に沿って縦切りにすると、ビタミンCの流出を最小限に抑えられます。さらに短時間で炒め、熱に弱いビタミンCを壊さず効率よく摂取できるようにしました。