



朝来市の旬を食べよう！
～ピーマン～

レンジでツナピー わさび風味



ピーマンは体の調子や肌の調子を整えるビタミンCを多く含みます。

朝来市でとれるピーマンは肉厚で歯ごたえがよく、ピーマン特有の苦みが少ないことが特徴。

材料	分量(2人分)	作り方
ピーマン にんじん ツナ缶(油漬け) めんつゆ(2倍濃縮) オリーブ油 練りわさび いりごま(白)	4個 1/3本(50g) 1/2缶(35g) 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2 大さじ1/2	①ピーマンはヘタと種を取り、縦半分に切る。さらに横向きの細切りにする。 にんじんは皮をむいて細切りにする。 ②耐熱ボウルに①とツナを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。 ③②にめんつゆ、オリーブ油、練りわさび、いりごまを加え、混ぜ合わせる。 ④しばらく置いて味をなじませる。

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:108kcal たんぱく質:4.0g 脂質:7.1g
カルシウム:42.8mg 食物繊維:2.2g 塩分:0.9g