

にんじんとピーマンの梅しょうゆ和え

野菜がしっかりとれる 1 品です。かつおぶしの旨味と梅干しの酸味でさっぱりいただけます。冷凍用保存袋を使って和えることで、簡単で、衛生的に調理できます。

調理に油を使っておらず、低カロリーの副菜として減量中の方にもおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価

34
kcal

塩分
1.0
g

たんぱく質 2.8g 脂質 0.2g 炭水化物 6.7g

●材料（2人分）

・にんじん	中 1/2 本(100g)
・ピーマン	中 2 個
・梅干し	1 個(17g)
・濃口しょうゆ	小さじ 1
・かつおぶし	5g
・冷凍用保存袋	1 枚

●作り方

- ① にんじんは洗って皮をむき、千切りにします。ピーマンは洗ってヘタと種をとり、千切りにします。
- ② 鍋にお湯を沸かして①の野菜をゆで、完全に火が通ったらザルにあげて粗熱をとります。
- ③ 冷凍用保存袋に梅干しを入れ、手をつぶして種を取り出します。
- ④ ③にしょうゆ、かつおぶし、ゆでた野菜を加え、袋ごと手でもんで混ぜ合わせます。
- ⑤ 全体になじんだら、器に盛り付けてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 梅干しは使用する製品により栄養価（塩分など）が異なります。

なの花薬局