



ピーマンの煮浸し

【材料…4人分】

(1人分 熱量 52 kcal, 食塩相当量 0.4g)

ピーマン	100g
パプリカ 赤	130g
パプリカ 黄	130g
濃いだし汁	160cc
みりん	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	小さじ2

*濃いだし汁・・・水1カップに対し、かつお節3gでだしをとったもの

【作り方】

- ①3色のピーマンはヘタと種を取り、5mm位の干切りにする。
- ②鍋に、濃いだし汁・みりん・しょうゆを合わせ、火にかける。
- ③ピーマンを入れ、中火で4～5分煮る。
- ④汁ごと器に盛る。

*注意：ピーマンの色が悪くならないように、鍋のなかにいつまでもおかないこと。加熱後はすぐに器に盛りましょう。

