

# ピーマンのレンジでめんつゆごま和え(4人分)

## 【材料】

- ピーマン . . . . . 9個 (1個30g)
- めんつゆ(2倍) . . . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . . . 小さじ1弱
- 黒すりごま . . . . . 小さじ2



ピーマンはやわらかめに加熱し、熱いうちに調味料と合わせると味がなじみます。白すりごまでもOKです。

## 【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分30秒、やわらかくなるまで加熱し、熱いうちに調味料とすりごまを混ぜる。

|        |                            |                         |         |           |            |
|--------|----------------------------|-------------------------|---------|-----------|------------|
| 1人分栄養価 | エネルギー 25kcal<br>カルシウム 19mg | たんぱく質 0.9g<br>食物繊維 1.5g | 脂質 0.7g | 炭水化物 4.5g | 食塩相当量 0.3g |
|--------|----------------------------|-------------------------|---------|-----------|------------|

## バランスの良い食事 Q&A



**Q** 「野菜を 1日350g、野菜料理を5皿分 食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜をどれくらい食べればいいですか？

**A** 野菜 350g のうち緑黄色野菜を 120g 以上食べましょう。

### 緑黄色野菜の例

アスパラガス、オクラ、かいわれだいこん  
かぼちゃ、こまつな、サニーレタス  
サラダ菜、さやいんげん、さやえんどう  
しそ、しゅんぎく、だいこん(葉)  
チンゲンサイ、トマト、にら、にんじん  
ピーマン類 ブロッコリー、ほうれんそう  
みつば、モロヘイヤ  
リーフレタス など



### その他の野菜の例

うど、えだまめ、かぶ、カリフラワー  
キャベツ、きゅうり、ごぼう、ゴーヤ  
しょうが、ズッキーニ、スナップえんどう  
セロリ、だいこん、たけのこ、たまねぎ  
とうもろこし、なす、はくさい、みょうが  
もやし、レタス、れんこん など