


伏見甘長とうがらしのピーナッツ和え




1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：36kcal 塩分：0.3g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：18kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ピーナッツペーストがなければ、ピーナッツバターを代用しても問題ありません。ただし、使用するものの味に合わせて砂糖や薄口醤油の量を調節してください。子ども用の野菜を小さくする場合はゆでる際にみそこしザルで茹でると混ざらず作りやすいです。

材料 (大人2人分+子ども1人分)

伏見甘長とうがらし	100g	} A
赤パプリカ	50g	
黄パプリカ	50g	
ピーナッツペースト	小さじ1	
薄口醤油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	

つくり方

1. 伏見甘長とうがらし、赤パプリカ、黄パプリカは食べやすいサイズに切っておく。



2. 鍋に湯をわかし、わいたら塩をひとつまみ加え、火が通るまでゆがく。



3. 火が通ったらザルにとり、水でしめる。



4. ボウルにピーナッツペースト、薄口醤油、砂糖をよく混ぜ合わせ、(3)を混ぜ合わせたら、出来上がり。

