



ピーマンのツナ和え

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 72kcal

タンパク質 3.5g

脂質 4.8g

塩分 0.3g



子どもたちの苦手なピーマンもツナとごまで食べやすくなっています。

◆材料 5人分

ピーマン	100g
人参	50g
もやし	50g
ツナ	60g
白すりごま	大さじ4
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2



◆作り方

- ① ピーマン・人参・もやしは千切りにし、サッと茹でて、冷やしておく。(電子レンジで行う場合: ピーマンは耐熱容器に入れてラップをかけ600Wで50秒ほど加熱する。人参・もやしは耐熱容器にいれてラップをかけ600Wで4分ほど加熱する)
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ 白すりごまは乾煎りしておく。(電子レンジで行う場合: 耐熱容器にキッチンペーパーをしき、白すりごまを広げる。ラップをせずに、500Wで1分程度加熱する。いったん取り出して軽く混ぜて、さらに500Wで10~20秒程度加熱する。香りがたってきたら出来上がり)
- ④ ①②③と砂糖・酢を和えたら出来上がり♪♪

