

クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



食卓にもう一品野菜料理!

## 【調理時間10分!】ピーマンとしめじの甘辛みそ



《材料》(2人分)

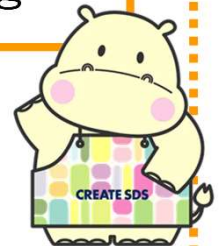
しめじ	1/2株(30g)	
ピーマン	3個(70g)	
A	みそ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	いりごま	適量

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 83kcal
たんぱく質	: 2.6g
脂質	: 0.8g
炭水化物	: 16.8g
食物繊維	: 2.9g
食塩相当量	: 1.3g
食物繊維	: 2.8g

《作り方》

- ①ピーマンを細切りにし、しめじは石づきをきりほぐしておく。
- ②ピーマンとしめじ、Aを耐熱皿に入れ、ラップをして600Wで5分加熱する。
- ③よく混ぜて器に盛り付け、いりごまをふって完成!



野菜が不足しがちな方、食卓にもう一品ほしい・・・そんなあなたに簡単時短野菜レシピ!