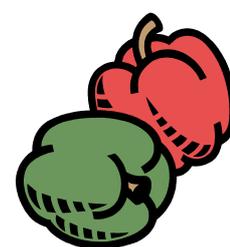


カラフルピーマン

～子どもの嫌いなピーマンもバッチリで～す！～

- 【材料】 4人分
- 青ピーマン・・・40g
 - 赤ピーマン・・・40g
 - 黄ピーマン・・・40g
 - きゅうり・・・40g
 - 食塩・・・少々
 - まぐろ油漬缶・・・120g
 - 煎りごま・・・4g
 - 酢・・・16g
 - さとう・・・10g
 - しょうゆ・・・7g

- 【作り方】
- 千切りにしてサッと茹でて冷ます。
 - 輪切りにして塩を振って暫く置き、絞る。
 - 油をきっておく。
 - すっておく。
 - 材料全部を軽く混ぜ合わせて盛る。



副菜

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
107kcal	6.0g	7.1g	19mg	0.4mg	0.8g	0.5g

葛城市食品群別摂取率 いも類

