もやしとピーマンのおひたし

1人分のエネルギー: 17 kcal 塩分：0.4g

材料（4 人分）	
ピーマン	１個
パプリカ(赤)	1/10 個
もやし	１袋
白いりごま	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
かつお節	小袋１つ

作り方

①ピーマンとパプリカは千切りにする。

②もやしと①をゆでる。

③よく水気を切り、いりごまとしょうゆを混ぜ合わせ、かつお節をかける。

ピーマンとパプリカを入れることで彩りが良くなります。
簡単に作れて、ピーマンが苦手な人でも食べやすい、
ピーマンがおいしい夏におすすめの一品です。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
ピーマンの「ぴっちくん」