

ピーマンの塩こんぶ炒め



調理時間 20分

【1人分栄養量】

エネルギー：70kcal

たんぱく質：1.9g

脂質：4.4g

食塩相当量：0.4g

●野菜・きのこ量：100g

【材料】 ●2人分

ピーマン …中4個
しめじ …1/4株
ホールコーン…30g
オリーブオイル…小さじ2
塩昆布 …4g
レモン果汁 …小さじ1
こしょう …少々

A

【作り方】

- ① ピーマンは種を取り1.5cm幅の斜めせん切りにする。しめじは石づきを取り食べやすい大きさに分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を中火で炒める。
- ③ しんなりしたらホールコーンとAを加えて炒め合わせ、こしょうをふる。