

しらすとピーマンのさんしょう炒め ～減塩げんたしょうゆの簡単レシピ～



■材料【1人分】

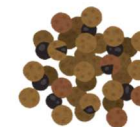
| | | | |
|-------|-----|-----------|----|
| ピーマン | 20g | しらす干し | 3g |
| 赤パプリカ | 20g | 減塩げんたしょうゆ | 5g |
| 黄パプリカ | 20g | 粉さんしょう | 少々 |
| サラダ油 | 3g | | |

■作り方

- ①ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①、しらす干しを炒め、減塩げんたしょうゆ、粉さんしょうを加えて汁気がなくなるまで炒める。

♪ワンポイントアドバイス

さんしょうの香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。



栄養成分値(1人分)

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |
|-------------|------------|------------|------------|
| 55 | 1.9 | 3.2 | 4.7 |
| ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
| 212 | 136 | 41 | 0.5 |

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



減塩げんたしょうゆ