



## 野菜を食べよう！

### ピーマンとささみのごま和え



#### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて細切りにする。にんじんは千切りにする。ピーマン、にんじんを熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気をよく拭き取る。
- ②鶏ささみを小鍋に入れ、酒とかぶるくらいの水を加えて強火にかける。煮立ったら火を弱めて5～6分ゆでて取り出し、冷めたら細く裂く。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、①、②を和える。

#### 材料(4人分)

・ピーマン	300g
・にんじん	30g
・鶏ささみ	3本(150g)
・酒	大さじ1
・白すりごま	大さじ5
・白みそ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
・だし汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ <sup>1</sup> / <sub>6</sub>

A

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	142	kcal
たんぱく質	12.0	g
脂質	6.1	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	83	g

#### おすすめ ポイント

ごまの風味で減塩でもおいしくいただけます。  
歯ごたえを楽しみながら、食べられるメニューです。