

しいたけとピーマンのナッツ和え

調理時間

10分

副菜

野菜量
1人25g



材料：4人分

しいたけ	4枚
ピーマン	4個
ミックスナッツ	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3

ナッツはお好みの大きさにすり潰して下さい。粗くして食感を残しても◎

エネルギー

53 kcal

タンパク質

2.0 g

脂質

2.8 g

食物繊維

2.0 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

しいたけはいしづきを取り、ピーマンは種を取り、それぞれせん切りにする。

ミックスナッツはすり鉢で細かくすり潰す。
（フードプロセッサーの使用も可）

茹でる

沸騰したお湯でしいたけ、ピーマンをさっと茹でる。
（約2分）水気を切り、冷ましておく。

仕上げ

すり潰したミックスナッツに砂糖としょうゆを混ぜ合わせ、しいたけとピーマンを加えて和え、器に盛りつける。