

しいたけとピーマンのナッツ和え

*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

*作り方

副菜



- ① しいたけはいしづきを取り、ピーマンは種を取り、それぞれ干切りにする。沸騰したお湯でさっと茹でる。（約2分）水気を切り、冷ましておく。
- ② 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）
- ③ ②に砂糖としょうゆを合わせ混ぜる。
- ④ ③にしいたけとピーマンを加えて和え、器に盛りつける。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 54 kcal
- たんぱく質 1.6 g
- 脂質 2.8 g
- カリウム 157 mg
- 食物繊維 2.1 g
- 塩分 0.4 g

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◎