

ピーマン

料理名	ピーマンの昆布あえ		月	9月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
ピーマン	10		① ピーマン・キャベツ・人参は干きり、生姜はみじん切りにし、一緒にゆでておく。 ② 野菜の水気を切り、塩昆布といりごまを和える。	
キャベツ	30			
人参	8			
塩昆布	2			
生姜	0.3			
いりごま	0.5			
			★料理についてひと言  ピーマンの苦みが気にならない料理です。	