

副菜

ピーマンと みょうがの 梅しょうが和え



【1人分栄養価】
エネルギー 32kcal
塩分 0.8g

羽生市健康応援レシピ



材 料（4人分）

ピーマン	4個	〔しょうが 梅肉 酢	2かけ
みょうが	4個		小さじ2
			大さじ1½

作 り 方

- 1 ピーマンとみょうがをせん切りにし、ボウルに入れる。
- 2 しょうがをせん切りにして、1のボウルに入れ、梅肉と酢で和える。

Point

とても簡単な副菜です。梅としょうがを使うことで、食欲の落ちやすい夏でも、手軽に野菜をとることができます。また、みょうがのような香味野菜を使うことで、塩分を減らしてもおいしく召し上がれます。