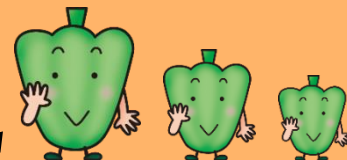




# ピーマンのごまみそ和え



♡材料（4人分）♡

• ピーマン	2個
• にんじん	20g
① すりごま	大さじ1（9g）
② みそ	小さじ1（6g）
③ マヨネーズ	小さじ1（4g）
④ こいくちしょうゆ	小さじ1/2



♡♡作り方♡♡

- ① ピーマンは縦半分に切って斜め細切り、にんじんはせん切りにする。
- ② にんじんは耐熱容器に入れてラップをしてレンジで30秒加熱した後、上にピーマンを加えてさらに30秒加熱する。
- ③ ①を混ぜ合わせておく。
- ④ ②を③で和える。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）