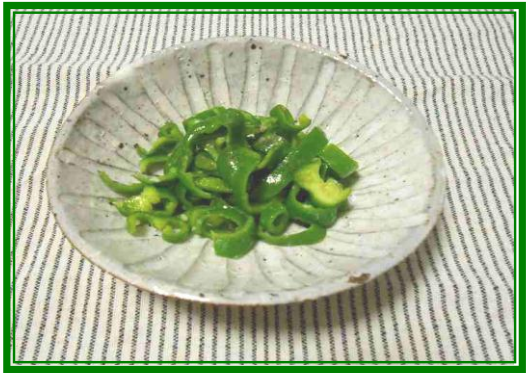
塩麹を加えることでピーマンの甘みを引き出し、まろやかな味わいに。

副 菜

ピーマンの塩麹炒め

《材料：２人分》

・ピーマン	４個（90g）
・塩麹	小さじ1
・オリーブ油	小さじ1
・こしょう	少量



① ピーマンは半分に切り、横に５㎜幅で切る。
② フライパンにオリーブ油を熱し、ピーマンと塩麹を入れ炒め、ピーマンに火が通ったら器に盛り、黒こしょうをふる。

栄養価計算‥１人分　＜調理時間：約１０分＞
エネルギー：３０kcal　　食塩相当量：０．３ｇ

問い合わせ先　　宗像市健康づくり課　　電話：0940-36-1187