

野菜が苦手な子も食べやすい！

もやピー 《4人分》

＜材料＞

もやし	160g（3/4袋）
ピーマン	中1個
かつお節	4g（小袋1袋）
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2



＜作り方＞

- ① もやしを洗い、さっと茹でて冷ます。
- ② ピーマンを千切りにして、沸騰したお湯でさっと茹で、冷水にとり、水気をよくきる。
- ③ しょうゆとみりんを合わせ、ラップをせずに電子レンジで、500Wで30秒程度加熱する。
- ④ ①②③とかつお節を混ぜ合わせる。

★★★ポイント★★★

★ピーマンにはビタミンCが多く含まれているため、風邪の予防や疲労回復に効果があります。

★ピーマンの中にある白い「ワタ」には、苦みがあるので、苦手な人はワタを取り除きましょう。

★時間がない時には、もやしとピーマンを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する方法もおすすめです。