

減塩 レシピ

No.77

ピーマンのお浸し



材料(2人分)

- ピーマン…… 3個(90g)
- しょう油…………… 小2
- だし汁(または水)… 小2
- 削りカツオ…… 3g(1袋)

カツオのうま味と
ピーマンの甘さがよく合います

作り方

1 ピーマンは、へたと種を除き細切りにする。熱湯でさっと茹で、ペーパータオルでしっかり水分を切る。

2 しょう油とだし汁(または水)でピーマンを和える。器に盛り、上に削りカツオをのせる。

※塩こぶ(2g)で和えてもおいしくいただけますよ。