



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト ベジランチレシピ



ピーマン

緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



調理時間  
3分



## ピーマンのツナマヨ和え

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.0g
炭水化物	1.9g
食塩相当量	0.1g
野菜の量	35g



発行：岐阜県保健医療課・保健所

### 材料 (9号カップ4個分)

ピーマン	4個 (140g)
ツナ	40g
マヨネーズ	小さじ2

### 作り方

- ①ピーマンをタテに半分に切り、タネを取り除く。繊維を断つように薄く切る。
- ②①を耐熱容器に入れレンジで600W30秒加熱する。
- ③冷めたら、ピーマンからでた汁を捨てて、ツナとマヨネーズを加えて和える。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆