

# かんたん！減塩レシピ

## ピーマンとじゃこのきんぴら



調理時間  
約15分

### 【材料(4人分)】

ピーマン	10個
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
白ごま	小さじ2

### 【作り方】

1. ピーマンは種を取り、5mm程度の千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ピーマンを入れて炒める。
3. ピーマンがしんなりしたら酒を加えて炒める。
4. ちりめんじゃこを入れて炒め、仕上げに A を加えてひと混ぜして完成。

1日の塩分摂取目標量の  
9~11%の塩分量です！

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 101kcal たんぱく質 4.7g 塩分0.7g