

ピーマンのゆずこしょう和え



ポイント

- ・もう1品欲しい時に、さっと作れます。
- ・ピーマンを茹でることで、カリウムを減らすことができます。

材料（1人前）

ピーマン	45g（約1・1/2個）
ゆずこしょう	小さじ1/10（0.5g）
ポン酢	小さじ1（6g）
かつお節	少々（0.5g）

A

栄養価

エネルギー	15 kcal	たんぱく質	1.0 g
カリウム	108 mg	食塩相当量	0.5 g
リン	18 mg	水分	47.3 g

作り方

- ① ピーマンはヘタと種を取り、千切りにする。
- ② ①を熱湯で茹で、水気をしっかり切る。
- ③ Aを合わせ、②を和える。
- ④ 器に盛り、かつお節を飾る。

お料理メモ ～ゆずこしょうとは～



唐辛子を粗刻みにし、ゆずの果皮と塩を入れて磨り潰し、熟成させたもの。青唐辛子と青柚子なら緑色、赤唐辛子と黄柚子なら朱色の柚子胡椒となる。九州では一般的な調味料として使用されている。最近では粉末タイプの製品もある。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。