

もやしとピーマンのカレー醤油あえ



1人分栄養量
エネルギー : 26kcal
食塩相当量 : 0.4g

Seasonal foods ~ピーマン~

ピーマンには**ビタミンC**が豊富に含まれており、メラニン色素の沈着を防ぎ、シミやそばかすの防止や、**βカロテン**の抗酸化作用で老化防止や免疫カアップが期待できます。

◇・point・◇

カレー粉で身体の**代謝アップ** & **疲労回復**効果で夏バテ防止！

材料〈4人分〉

ささみ	1本
もやし	200g
ピーマン	2個
にんじん	1/10本
醤油	小さじ2
カレー粉	小さじ1/4



🕒 調理時間 10分

作り方

- ①塩少々を入れた熱湯を用意し、筋を取り除いたささみを湯がき、火が通ったら粗熱をとりささみを手でほぐす
- ②もやしはきれいに洗い、塩少々を入れた熱湯で1分茹で、すぐにざるにあげて冷ましておく
- ③ピーマンは縦半分に切り種を取り除き、千切りにして10秒ほど熱湯にくぐらせ、水にとる
- ④にんじんは千切りにし、塩少々入れた熱湯で茹で、ざるにあげて冷ましておく
- ⑤鍋に醤油、カレー粉を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせ冷ましておく
- ⑥ささみ、もやし、ピーマン、にんじんをよく混ぜ⑤の調味料を加えてあえる

短く切ると
扱いやすい！

ひと煮立ち
させて風味UP！

お好みでゴマを
加えたらさらに
美味しい◎

