

しらすとピーマンのさんしょう炒め ～減塩げんたしょうゆの簡単レシピ～



■材料【1人分】

ピーマン	20g	しらす干し	3g
赤パプリカ	20g	減塩げんたしょうゆ	5g
黄パプリカ	20g	粉さんしょう	少々
サラダ油	3g		

■作り方

- ①ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①、しらす干しを炒め、**減塩げんたしょうゆ**、粉さんしょうを加えて汁気がなくなるまで炒める。

♪ワンポイントアドバイス

さんしょうの香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。



栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
55	1.9	3.2	4.7
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
212	136	41	0.5

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



減塩げんたしょうゆ