



だいとう
キラキラ大東 

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ ピーマン……2個
- ・ 油…小さじ1
- ・ たらこ…5分の1腹 (10g)
- ・ こしょう…少々
- ・ 塩…少々

つく かた
【作り方】

- ①ピーマンは千切りにし、フライパンで炒める。
- ②たらこをほぐし入れ、バラバラになったら、塩こしょうをして完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：19キロカロリー

たんぱく質：0.8グラム

脂肪：1.3グラム

えんぶん
塩分：0.1グラム