

ピーマンと卵の干しえび炒め

材料（2人分）

ピーマン	小2個（60g）
赤ピーマン	小1個（30g）
ごま油	小さじ1
塩	少々
卵	1個
干しえび	4g（大さじ1と1/3）
しょうゆ	小さじ1/8

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
69kcal

たんぱく質
4.8g

塩分
0.5g

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を除いてせん切りする。卵はボウルに割り入れ、ほぐしておく。
- ② フライパンを熱し、分量の半分のごま油をひいて卵を入れてさっと炒める。いったんボウルに取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのごま油をひいて、ピーマンを入れ、塩少々をふってさっと炒める。
- ④ ③のフライパンに取り出しておいた②の卵、干しえびをくわえて全体をさっくりと混ぜ合わせる。仕上げに鍋肌からしょうゆをくわえ、香りがたったら火を止める。



カルシウムはビタミンCといっしょにとると吸収率が高くなります。
ビタミンCたっぷりのピーマンとカルシウムたっぷりの干しえびを使った一品で、おいしく丈夫な骨を作りましょう。