

レモンが
さっぱり美味しい! /

栄養価(1人分)

カロリー: 90 Kcal

塩分 : 0.6g

チーズピーマンのレモンソースがけ

【材料】(2人分)

- ・ピーマン…4個
- ・ピザ用チーズ…40g 程度
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・レモン汁 ………小さじ2
- ・あらびきこしょう…適量

【下準備】

- ・ピーマン…縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
水気がある場合は、水気を軽く拭きとる。
- ・オリーブオイルとレモン汁を混ぜ合わせる。

【作り方】

1. ピーマンのくぼみにピザ用チーズを入れる。



2. 耐熱皿にチーズを入れた1を並べ、ラップをせずに
600W の電子レンジで4分程度加熱する。

※加熱時間は、様子を見て調整してください。

チーズが溶け、ピーマンがくたっとすれば OK

3. 混ぜ合わせたオリーブオイルとレモン汁をかけ、
あらびきこしょうをふりかけ完成!



ビタミンC

成人1日推奨量の約1/2量

がとれます!!