

一足早い

旬の食材で体の中から元氣をつくる!

身近な食材

ピーマン



旬 6～9月頃。

栄養

抗酸化作用の強いビタミンCを豊富に含みます。ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。免疫力を高めるβ-カロテンも多く、油で調理することで吸収されやすくなります。ピーマンの香り成分であるピラジンは血液をサラサラにする効果があるといわれています。

調理法

サラダ、和え物、焼き物、炒め物、揚げ物、煮物など。

選び方

つやがあり表面がみずみずしく色ムラがないもの、肉厚なものを選びましょう。ヘタが黒ずんでいるものは鮮度が落ちています。

保存方法

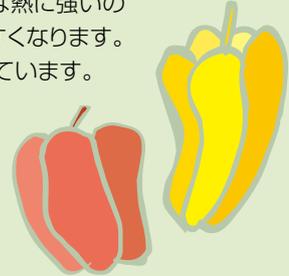
水気をよく拭いてからペーパータオルで包みポリ袋に入れ冷蔵庫へ保存。使いやすい大きさに切って小分けにしてラップに包んで冷凍しても○。

キャロッティの

ヘルシーレシピ

Carrot's Healthy Recipe

ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。



【参考資料】

もっとからだにいい野菜の便利帳/高橋書店
あたらしい栄養学/高橋書店
食べる健康法キッチン栄養学/高橋書店

バランスよく食べよう!!



(ピーマンの塩昆布和えを利用した) バランス食献立例

《主菜》鶏肉ソテー 玉ねぎソースかけ
《副菜》ピーマンの塩昆布和え
《汁》オクラ、もやし、豆腐の味噌汁
《主食》ごはん(150g)

【1食分】
エネルギー 668kcal
食塩 2.9g

ピーマンの塩昆布和え

材料(2人分)

ピーマン …………… 2個
パプリカ(赤) …… 1/4個
パプリカ(黄) …… 1/4個
塩昆布 …………… 5g
ごま油 …………… 大さじ1/2
すりごま …………… 小さじ1

【1人分】

エネルギー 68kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 4.9g
炭水化物 5.7g
食塩 0.5g

- ① ピーマンとパプリカはたて半分に切り、へたと種を取り細切りにします。
- ② 鍋で沸かした熱湯に①を入れ、色鮮やかになったらザルに上げ冷まします。
- ③ ボウルに②と塩昆布を入れてよく混ぜます。ごま油・すりごまを加えて混ぜ合せ出来上がりです。

簡単ボリュームメニュー

人参やなすびなど余り野菜をプラスしても○。ウインナーや鶏ミンチなど加えるとさらにボリューム満点で食べごたえあり。

ピーマンと卵の甘酢あんかけ

材料(2人分)

ピーマン …………… 4個
ミニトマト ……… 4個
卵 …………… 2個
塩・胡椒 …………… 少々
サラダ油 …………… 大さじ1

《甘酢あん》

A 中華スープ・カップ1/2
醤油 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
ケチャップ …… 大さじ1
片栗粉 …………… 小さじ1

- ① ピーマンは乱切りに、ミニトマトは4つに切ります。卵は溶きほぐして塩と胡椒で調味します。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを炒めます。火が通ったらミニトマトを加え、卵を流し入れ手早く炒めて器に盛ります。
- ③ あいたフライパンにAを煮立てます。大さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、よく混ぜてとろみをつけます。
- ④ ③を②にかけて出来上がりです。

【1人分】

エネルギー 218kcal
たんぱく質 9.7g
脂質 12.9g
炭水化物 15.3g
食塩 1.9g

