

健康レシピ

2022.7

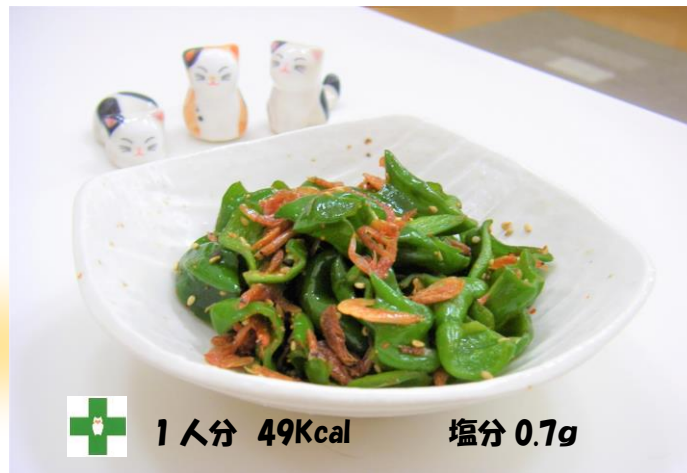
ピーマンの は・な・し

夏野菜の代表のピーマン。最近ではカラフルなピーマンも出回っていて見た目にも楽しませてくれます。赤ピーマンは緑ピーマンが完熟したもので、もとは全く同じものなのですが、栄養、味はまったくの別物でビタミンAは緑色の約3~4倍。ビタミンCもレモンの約2倍含まれています。甘味も強いのでサラダのように生食出来るのが特徴です。ピーマンには毛細血管を丈夫にするビタミンPと、特にビタミンCが豊富でその量は同程度の大きさのレモンの1個分に相当し、しみなどの肌のトラブルにも威力を発揮してくれます。ビタミンCですが、熱に弱く加熱すると壊れてしまうことが知られていますが、ピーマンの場合果肉が厚いため、加熱してもビタミンCが壊れないのが特徴です。煮ても焼いてもよしの野菜です。また、ビタミンCはウィルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症の予防にも一役買ってくれるのです。栄養価も年間を通して安定しているので夏場に多くとることで夏バテ予防に効果的です。

ピーマンと 桜海老のピリ辛炒め

*材料*2人分

- ピーマン 5個
- 桜海老 大さじ2杯
- 胡麻油 小さじ1杯
- 醤油 小さじ1.5杯
- みりん 小さじ1杯
- 七味唐辛子 少々



1人分 49Kcal

塩分 0.7g

作り方

1. ピーマンは種を取り乱切りにする。
2. フライパンに胡麻油を熱しピーマンを炒める。
3. ピーマンに軽く火が通ったところで桜海老を加え炒める。
4. 醤油とみりんを加え、味を絡め仕上げに七味唐辛子を出来上がり♪

