



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 9月



栄養価が高く、ビタミンC、カロテン、ビタミンE、カリウムなどが多く含まれています。ピーマンに多く含まれているカロテンは油との相性が抜群で、油で炒めると体内での吸収が高まります。また、独特の苦みやにおいが苦手な方は加熱することで軽減されるので炒め物などがおすすめです。

ピーマンの肉巻き



< 材 料 4人分 >

ピーマン	6 個
にんじん	1/2 本
豚もも薄切り肉	12 枚
ピザ用チーズ	60g
A	しょうゆ 大さじ 1
	酒 大さじ 1
	みりん 大さじ 1
	砂糖 小さじ 1
薄力粉	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1

< 作り方 >

- ① ピーマンは半分に切りヘタ、種、ワタを取る。
- ② にんじんは細切りにしたら耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱をする。
- ③ ピーマンにピザ用チーズ、②を乗せて豚もも薄切り肉で巻く。
- ④ ③に薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し④を焼き、豚肉に火が通ったらAを入れて味をつける。

ピーマンのきんぴら



< 材 料 4人分 >

ピーマン	4 個
にんじん	1/2 本
エリンギ	2 本
A	しょうゆ 大さじ 1
	酒 大さじ 1
	砂糖 小さじ 1
ごま油	大さじ 1
いりごま	適宜

< 作り方 >

- ① ピーマンはヘタをとり、中の種とワタを取り細切りにする。
- ② にんじん、エリンギは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①、②を炒める。
- ④ 全体的に火が通ったらAを入れてさらに炒め最後にいりごまをふる。



一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ピーマンの肉巻き	201kcal	16.9g	9.8g	64mg	1.5g	0.8g
ピーマンのきんぴら	60kcal	1.3g	3.7g	22mg	1.7g	0.7g