



# たじみの野菜

## 夏野菜料理レシピ 7月



夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

### ～ ピーマン ～

ピーマンの緑色のもとである葉緑素（クロロフィル）はコレステロールが血管に付着するのを防ぎ、体外に排出するのを助ける働きがあります。また、ビタミンPが毛細血管の壁を丈夫にしてくれるので、高血圧、動脈硬化など病気の予防にもなります。ビタミンPはビタミンCを熱や酸化から守ってくれます。そのため、加熱しても十分ビタミンCが摂れます。

### ピーマンときくらげの味噌炒め

#### < 材 料 4人分 >

ピーマン	4個
きくらげ（乾燥）	4g
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ2/3
A 白味噌	大さじ1
みりん	大さじ1

#### < 作り方 >

- ① ピーマンはへたと種を除き、乱切りにする。
- ② きくらげは水で戻し、硬い部分を除く。
- ③ Aは混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ピーマンときくらげを炒め、Aを混ぜる。最後に白ごまを加え、盛り付ける。

### 夏休みに手作りおやつを！

### 夏みかんのゼリー

#### < 材 料 4人分 >

夏みかん	1個
水	100cc
レモン汁	小さじ1
砂糖	大さじ3
ゼラチン	4g
水	大さじ2

#### < 作り方 >

- ① ゼラチンは大さじ2の水にふり入れて、しとらせておく。
- ② 夏みかんは横半分に切って果肉を皮から取り出し、ほぐし軽く絞って果汁を取り、水とレモン汁と合わせる。
- ③ 鍋に②と砂糖を加え、火にかけて砂糖を溶かした後、火を消し、①のゼラチンを加え、余熱でゼラチンを溶かす。
- ④ ラップに③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める

#### 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
ピーマンの味噌炒め	43kcal	1.0g	1.6g	19mg	1.7g	0.2g
夏みかんのゼリー	48kcal	1.8g	0.0g	5mg	0.3g	0.0g