



# 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。

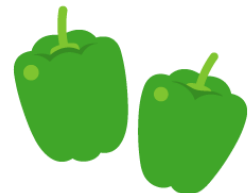
### ピーマンとたまねぎのおかか和え

#### < 材 料 2人分 >

ピーマン	中2個
パプリカ（赤）	1個
玉ねぎ	100g
A だし	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
削り節	小1袋

#### < 作り方 >

- ① ピーマンはへたと種を除き、1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンをAで煮て、汁けがなくなったら削り節を混ぜる。



### パプリカのマリネ

#### < 材 料 2人分 >

パプリカ（オレンジ）	1個
ピーマン（緑）	大2個
B オリーブ油	大さじ1
米酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
にんにくすり卸し	小さじ1/4

#### < 作り方 >

- ① パプリカはアルミ箔にのせてオーブントースターで焼き、さめてから半分に割き種を取って皮をむき、1cm幅に手で裂く。（パプリカの焼き汁が残ればマリネ液に入れる。）
- ② ピーマンは短冊に切り熱湯でさっとゆでる。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせ熱いうちに①と②を入れて混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。

#### 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
ピーマンのおかか和え	44kcal	2.0g	0.2g	21mg	2.1g	1.2g
パプリカのマリネ	66kcal	0.9g	4.2g	9mg	1.8g	0.2g