



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 7月

簡単!時短!



ピーマンは6～9月が旬で、唐辛子の仲間に分類されます。熱に強いビタミンCが豊富で、美肌や風邪予防に役立ちます。香り成分であるピラジンは、血液をサラサラにし血栓や血液凝固を防ぐため、心筋梗塞や脳梗塞の予防にも効果があるといわれています。捨ててしまいがちな種やワタもしっかり加熱することで苦みや香りが軽減できます。丸ごと調理を心がけ、栄養を無駄なく摂れるといいですね。

野菜が摂れる!豚しゃぶ南蛮



<材料2人分>

豚ロース薄切り肉	200g
酒	大さじ1
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4本
大葉	4枚
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
ラー油	小さじ1/2
生姜すりおろし	お好みで

<作り方>

- ①ピーマン、パプリカ、人参は細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱容器に人参→ピーマン→玉ねぎ→パプリカの順に入れラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。合わせ調味料Aの半量をまわしかけ、更に追加で1分加熱し、粗熱をとる。
- ③大葉はせん切りにする。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を加える。弱火にして豚肉を1枚ずつ広げ入れ、肉の色が変わったらザルに上げる。
- ⑤④を器に盛り②、③のをせ、残りのAの調味料をまわしかける。食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

ピーマンのまるごと煮



<材料2人分>

ピーマン	4個
油揚げ	1枚
ごま油	小さじ1
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
B 酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
かつお節	小1袋

<作り方>

- ①ピーマンはよく洗い、ヘタに十字に切り込みを入れる。真ん中にも一か所切り込みを入れる。
- ②油揚げは細切りにする。
- ③鍋にごま油を中火で熱し、①を並べ入れて両面に焼き色をつける。
- ④B、②を入れて煮立てる。蓋をして弱火で5分ほど煮る。(ピーマンがくたっとする程度)
- ⑤上下を返し、さらに2～3分煮る。
- ⑥器に盛り付け、お好みでかつお節をかける。

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	食塩相当量
豚しゃぶ南蛮	379kcal	25.5g	26.3g	27mg	2.1g	1.6g
ピーマンのまるごと煮	81kcal	4.3g	3.6g	40mg	1.3g	1.0g