



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

ピーマンはビタミン類を多く含んでいます。特に多いのはビタミンCで、メラニン色素を分解する働きがあるため、夏の日焼け対策に有効です。さらにピーマンの香り成分であるピラジンは、血液をサラサラにして血栓を予防する効果があり、種にも多く含まれています。

VOL.128 ピーマンとしらたきのピリ辛炒め

1人分の栄養価 エネルギー48kcal、塩分1.1g

材料 (4人分)

ピーマン……………大2個
しらたき……………2袋(400g)
赤唐辛子(乾燥ものも可)
……………1本
A 顆粒和風だし……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ3
酒……………小さじ4
サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①鍋に水を入れて沸騰したら、しらたきを入れる。さっと湯がいてからザルに取り、水気を切って食べやすいように一口サイズの長さに切る。
- ②ピーマンは縦半分切って、細切りにする。
- ③赤唐辛子は小口切りにする。
- ④フライパンに油をひき、①・②・③を入れて炒める。
- ⑤④にAの調味料を入れて、具材と絡ませる。水分がなくなったら器に盛り付ける。

閻旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)

