



ピーマン

夏野菜にはきゅうり、
なす、トマト、ピーマン、
オクラ・・・色々あります。
旬の野菜は美味しくて
栄養価も高いです。
今月はピーマンを
取り上げてみました☆
色々な料理に使ってみては
いかがでしょうか♪



カロテンやビタミンCなどのビタミンが豊富に含まれています。

ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、ピーマンは組織がしっかりしてるので加熱しても壊れにくく、調理・保存による損失が少ないです。

また、ピーマンの緑色の色素であるクロロフィルは抗酸化作用があります。



2個分(約100g)

カロリー 22kcal

＋カロテン 400>g

ビタミンC 76mg

カリウム 190mg

食物繊維 2.3g

1日に必要なビタミンCの76%摂取できます★

ピーマンを使ったお勧め料理

ピーマンの肉詰め



1. 玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒め、塩こしょうをして冷ます。
2. 1にひき肉、パン粉、卵を練るように混ぜ合わせる。
3. ピーマンはヘタを落とさないように縦半分に切り、種だけとる。
4. 小麦粉をピーマンの内側と外側に振り掛ける。※
5. 4に2を詰めて、油をひいたフライパンで焼く。
6. お好みのソースで召し上がれ♥

※小麦粉を使うことでひき肉がピーマンにしっかりくっつきます

★カロテンは油脂と一緒に摂ることで吸収率がアップします

材料(2人分)

ピーマン 4個
ひき肉 150g
玉ねぎ 50g
バター 5g
パン粉 大さじ2
卵 1/2個
塩こしょう 少々
小麦粉 少々
油 少々

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで