

切り方で味わいに違いも！

ピーマン

強い抗酸化作用を持つβ-カロテン、ビタミンCやEが多く含まれています。独特の苦みは、鮮度が落ちると強くなるので、水分を多く含んで、みずみずしいものを選びましょう。B-カロテンとビタミンEは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。切り方で味わいに違いがあります。繊維に対して縦に切るとシャキシャキした食感に、横に切るとやわらかい食感で火の通りがよくなります。また、種やわたは血液をサラサラにする成分が多く含まれているので、丸ごとの煮物や生でスムージーにするのもおすすめです。



手羽とピーマンの煮物

ピーマンまるごと全部食べられるから栄養価も高い！

【材料・2人分】

ピーマン8個、鶏手羽元6個、水400ml、調味料（鶏ガラスープの素小1、しょうゆ大1、酢大2.5、砂糖大1、黒コショウ少々）

【作り方】

- ①ピーマンに包丁で縦に切り込みを入れる。
- ②鶏手羽元と水を中火にかけ、沸騰してきたらアクを取り除く。
- ③①のピーマンと調味料を加え、落とし蓋をして10分煮たら、落とし蓋を外して、煮汁が2/3位になるまで煮る。



材料1人分) エネルギー約270kcal、食塩相当量約3.0g

ピーマンとツナの和え物

しゃきしゃきのピーマンがおいしい

【材料・2人分】

ピーマン5個、ツナ水煮缶詰1缶、鶏ガラスープの素小1、ポン酢しょうゆ小2、ゴマ油小さじ1（お好みでラー油でもよい）

【作り方】

- ①ピーマンは種を取り除き、縦にせん切りにする。
- ②耐熱の器に①のピーマンを入れ、鶏ガラスープの素とポン酢しょうゆをかけて、ラップをふんわりして、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③②の粗熱が取れたら、缶汁を軽く切ったツナとごま油を加えて混ぜ合わせ、お好みで白ごまをふる。

※冷やして食べてもおいしいです。



材料1人分) エネルギー約70kcal、食塩相当量約1.3g