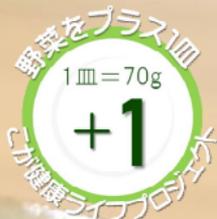


丸ごとピーマンの スタミナ焼き浸し



※写真は1人前

69kcal、塩分 1.1g、野菜 70g/1人前

～材料(2人前)～

ピーマン	140g(中4個)
ごま油	小さじ 1/2
A	おろしにんにく 3g (チューブ約1.5cm)
	白だし 小さじ2
	みりん 大さじ1/2
	水 小さじ2
いりごま(白)	大さじ1
かつお節	2g

～レシピのポイント～

包丁いらずで簡単お手軽！
ピーマンの栄養を丸ごと摂る
ことができるレシピです。

丸ごとピーマンのスタミナ焼き浸し

～作り方～

- ①ピーマンは破裂防止のため、手で軽くつぶすか、フォークで数か所穴をあける。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンを入れて蓋をして、中火で蒸し焼きにする。
- ③時々ピーマンを転がしながら5分ほど加熱し、ピーマンに焼き目をつける。
- ④ピーマンに火が入ったらAを加え、煮立ったら火を止め、ごま・かつお節を加えて混ぜ合わせる。

～ピーマンならではの栄養素・ピラジン！～

ピーマン独特の青臭さや苦みの正体はピラジンという栄養素です。ピラジンは普段は捨ててしまう種やワタに特に多く含まれており、血液をサラサラにする働きがあります。丸ごと食べて、無駄なく栄養を摂りましょう！

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883



栄養価(1人前)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.6g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	1.1g