



# 野菜不足は、あとピーマン2個！



## ピーマンの栄養価

ビタミンCがととても多く、カロテンや食物繊維も比較的多く含んでいます。最近カラフルなパプリカなども出回っていますが、赤、黄、オレンジなどは緑のものに比べると苦味が少なく、フルーティです。ビタミンCも緑のものより多く含まれています。



## おいしいピーマンの選び方

皮にツヤとハリがあつて、身がふかふかしていないもの、ヘタがピンとして腫っていないものが新鮮です

★種やワタを取り除くと苦味が少なくなります

## かんたん メニュー

### パプリカのピクルス

パプリカの種とワタをとり大きめの乱切りにし、軽く塩を振ってしんなりさせる。すし酢とオリーブ油(すし酢の1割位)コショウを合わせた中にパプリカを浸け、味をなじませる。赤、黄など色々なパプリカをとり混ぜると彩りがよい。

### ピーマンの塩昆布和え

ピーマンの種とワタをとり、せん切りにする。耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで好みの硬さになるまで加熱し、塩昆布で和える。

## ピーマンとナスのみそ炒め (1人分:エネルギー221kcal 塩分1.8g)

### 材料(2人分)

豚もも薄切り	100g	
ピーマン	2個	
ナス	2個	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
長ネギ	10g	
サラダ油	大さじ1	
A	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	水	50cc

1. ナスは乱切りにして水にさらしておく。ピーマンは種とワタを取り、乱切りにする。
  2. にんにく、しょうが、長ネギはそれぞれみじん切りにしておく。
  3. フライパンに油を熱し、2. を入れて炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。豚肉の色が変わってきたらナスを入れて炒める。ナスに油がなじんできたらAを入れてナスに火を通す。
  4. 煮汁が減ってきたらピーマンを加えて煮汁を煮詰める。
- ★ ピーマンに赤、黄のパプリカを混ぜると彩りが良くなります
- ★ みその代わりに塩麹を使ってもおいしい！

ピーマンはビタミンCがたくさん入っているんだね。ちょっと苦いけどそこがまたおいしいよね！  
裏はナスのお話だよ。

