

《栄養》

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、肌のしわを予防する作用があります。メラニンの生成を抑えて、シミやソバカスを予防するため、美しい肌をつくるのには欠かせません。

また、体の免疫力を高める働きもあるので、風邪の予防にも効果的です。

ビタミンA(βカロチン)

抗酸化作用を持つため、動脈硬化などを防止するといわれています。また、免疫力アップにも役立ちます。

《選び方》

- ①へたが緑色でみずみずしいもの
- ②全体につやがあり、色が均一なもの

ピーマン

ピーマンは7~9月が旬の野菜で、辛味のない大型とうがらしの一種です。また、独特の香り・歯ごたえ・苦味を持ちます。料理に取り入れる時は、この歯ごたえや苦味を生かして楽しみましょう。



* ピーマンを使ったレシピ *

「ピーマンとえびのマヨ炒め風」

1人分 197kcal ビタミンC 31mg
 ビタミンA 26μg 塩分 0.9g

【作り方】

- ①大きめのボールにAを合わせておきます。
- ②ピーマンは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで2分程加熱します。
- ③えびに片栗粉をうすくまぶします。
- ④フライパンに油をひき、③を中火で焼きます。
- ⑤片面ずつ焼き、衣に焦げ目がついたら火を止めます。
- ⑥①に②と⑤を入れ、全体を混ぜ合わせます。
- ⑦皿に盛りつけ、お好みで黒コショウ(分量外)をふりかけたらできあがりです。

マヨネーズの代用としてヨーグルトも使用しているので、さっぱりとした味わいです。また、ヨーグルトを使用せず、マヨネーズのみの場合よりも 100kcal 程カロリーカット をすることができます。

栄養士 鈴木 悠



【材料(2人分)】

- | | | |
|--------|------------|--------|
| ・ピーマン | 大2個 | |
| ・むきえび | 小20個(200g) | |
| ・片栗粉 | 大さじ2 | |
| ・オリーブ油 | 大さじ1/2 | |
| A { | ・無糖ヨーグルト | 大さじ2 |
| | ・ケチャップ | 大さじ1 |
| | ・マヨネーズ | 大さじ2/3 |
| | ・レモン汁 | 小さじ1 |
| | ・黒コショウ | 少々 |