

もっと**野菜**を食べよう  
1日350g以上目標

ピーマン

—栄養価が高い野菜です—

ビタミン類を豊富に含み、免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や疲労回復や風邪の予防に効果大のビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは他野菜に比べ熱に強いのが特徴です。

ピーマンに含まれるビタミンPは熱や酸化からビタミンCを守ってくれます。毛細血管の壁を丈夫にしてくれるので、高血圧や動脈硬化などの予防に効果があります。

<料理のポイント>

油で調理するとカロテンが吸収されやすくなります。油炒めなどやドレッシングなどと合わせるのがおすすめです。





## 天草市 野菜レシピ

# ピーマンとちくわのみそ炒め

### 材料 (2人分)

ピーマン	2個	
ちくわ	1本	
生姜	少々	
サラダ油	小さじ2	
豆板醤	少々	
A	味噌	小さじ1
	みりん	小さじ1

### 作り方

- ① ピーマンはヘタと種をとり除いて乱切りにする。ちくわも乱切りにする。生姜は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油と豆板醤をいれて熱し、①を炒め、Aで調味する。



ピーマン

GREEN PEPPER



栄養量(1人分) » エネルギー 39kcal, タンパク質 2.5g, 脂質 0.4g, カルシウム 9mg, 鉄 0.4mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



## 天草市 野菜レシピ

# ピーマンのマリネ

### 材料 (2人分)

赤ピーマン	2個
(パプリカ 25g)	
緑ピーマン	2個
塩	少々
オリーブ油	大さじ 2
酢	大さじ 2

### 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除きアルミホイルの上に並べて塩をふり、オーブントースターで7~8分焼く。
- ② 焼きあがったピーマンをボウルに移し熱いうちにオリーブ油と酢をふりかけ味をなじませる。



栄養量(1人分) » エネルギー 107kcal, タンパク質 0.5g, 脂質 10.1g, カルシウム 5mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0.2g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会



## 天草市 野菜レシピ

# ピーマンとしいたけのきんぴら

### 材料 (2人分)

ピーマン	2個	
しいたけ	4枚	
サラダ油	小さじ2	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
七味唐辛子	少々	

### 作り方

- ① ピーマンは半分に切って種とヘタを除き、縦にせん切り、しいたけは石づきを取って縦に6等分に切る。
- ② フライパンでサラダ油を熱しピーマンとしいたけを炒めて全体に油がまわったらAの調味料を加えて味を整える。好みで七味唐辛子を振りかける。



ピーマン

GREEN PEPPER



栄養量(1人分) ≫ エネルギー 58kcal, タンパク質 1.4g, 脂質 4.2g, カルシウム 4mg, 鉄 0.3mg, 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会