

おすすめヘルシーレシピ

<ピーマンの海苔和え>

(エネルギー34kcal タンパク質 2.7g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)

- ピーマン 4個
- えのきたけ 100g
- 焼きのり 大3/4枚 (2g)
- 生姜 適宜
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2



作り方

- ①ピーマンの種を取り、縦に細切りにします。えのきたけは根元を切ってほぐします。生姜は千切りにして水にさらしておきます。
- ②ピーマン、えのきたけを茹で、水気をとります。
※ピーマンは食感が残るよう、茹で時間は短めにします。
- ③しょうゆ、みりんを鍋に入れて煮立て、みりんのアルコールを飛ばします。
- ④のりを軽くあぶり、適当な大きさにちぎります。
- ⑤②のピーマンとえのきたけをボウルに入れ、③の調味料を加えて混ぜ合わせます。
- ⑥⑤にちぎったのりを加えてサッと混ぜ合わせ、器に盛りつけます。
- ⑦盛り付けた海苔和えの上に生姜をのせて完成です。

ひとこと

一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部の会員を対象とした研修会で調理したメニューです。

ピーマンは、一関市で多く生産されている農産物の一つで、7月～9月が旬です。緑黄色野菜のピーマンは、ビタミンCを多く含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成や鉄分の吸収促進を助ける働きがあります。

天盛りに使った生姜の香りは食欲を増進する効果があります。夏は暑さで食欲が低下し、栄養が不足しがちになります。バランスの良い食事で、栄養をしっかり摂り、夏を元気に過ごしましょう。



- ごはん
- 具沢山みそ汁
- 鶏むね肉のくず打ち さっぱりあんかけ
- ピーマンの海苔和え
- キウイとオレンジのチーズヨーグルト和え