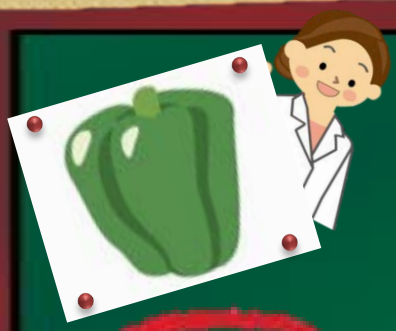
東都大学管理栄養学部のレシピ

No. 25



なかはからっぽでも栄養素はいっぱい！

夏の代表的な緑黄色野菜のピーマン。ビタミンAやビタミンCが多く、さらにポリフェノールの仲間のヘスペリジンを含んでいます。別名ビタミンPとも呼ばれるヘスペリジンは、ビタミンCの吸収を助けたり、毛細血管を丈夫にする働きが期待できます。
ピーマンの独特な苦味が苦手な人は、切ってから水にさらすか、油を使った調理をすると弱まります。

Point 1：しわのない艶があるものを選んで！
Point 2：野菜室など10℃前後での保存がベスト！

2022 夏
ピーマン

メイン主菜 つめずに挟んで！肉はさみピーマン焼き 【材料：2人分】

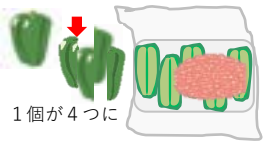
なるべく手を汚さないで作る！
豆腐でふんわり、ボリュームUP

ピーマン(中くらい)5個
豚ひき肉 150g 絹ごし豆腐 150g
パン粉(乾燥) 大さじ4(20g)
塩 小さじ1/5(1g) こしょう・ナツメグ少々
サラダ油 小さじ1
ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｹﾁｬｯﾌﾟ 各大さじ1(合わせておく)

ﾋﾞﾆｰﾙ袋に豆腐・ﾊﾟﾝ粉を入れ、よく混ぜる

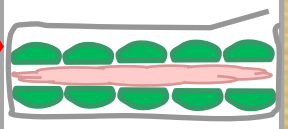
ひき肉、塩・こしょう ﾅﾂﾒｸﾞ を入れ、混ぜる

洗ったﾋﾟｰﾏﾝを半分に切り種をとり、縦４つに切る



ﾗｯﾌﾟ をひいたﾄﾚｲにﾋﾟｰﾏﾝを５つ並べ、肉半量のせる

ラップで上から押し開いてピーマンを並べもう一度ラップで押す



強めにぎゅ！

油を引いたフライパンで2つ並べて焼く

ふたして中火５分
裏返して大さじ１の水を入れ５分蒸し焼き

皿に盛って
合わせソースをかける

今回は調理動画付き！

1人分の栄養価

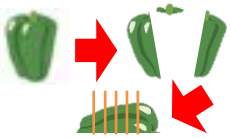
エネルギー	288kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	17.1g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	1.7g
食物繊維	3.0g

もう１品 副菜 電子レンジで簡単に！ピーマンのつくだ煮 【材料：2人分】

ご飯と一緒にピーマンたっぷり食べられる！
お弁当のおかずにも！

ピーマン4～5個(150g)
塩昆布 5g ちりめんじゃこ 5g
ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ 1/3

ピーマンは縦2つに切って、へたと種を取り、5㎜幅に切る



耐熱皿の中で具材・ごま油と混ぜる

電子レンジ
600W 3分
混ぜて 1分
加熱

加熱後ラップを外し,しょうゆをかけてよく混ぜる

なじんだら盛付

アレンジメニュー

じゃこの代わりに
ツナ缶・ベーコン
ソーセージ
油揚げの細切りなど

塩昆布は入れてね

1人分の栄養価

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.1g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.0g