



今月の食材・レシピ

夏を代表する野菜の一つ！ピーマン



成分

豊富なビタミンCと注目の香り成分！！

β-カロテンやビタミンC・Eが多く含まれていますが、特にビタミンCが豊富です。独特の青臭さのもとには、ピラジンという香り成分です。緑色の色素成分でもあるクロロフィルも豊富に含まれます。

作用

風邪や生活習慣病予防、肌の調子を整える作用に期待！！

ビタミンCは風邪予防や肌の調子を整えるのに効果的です。ピラジンには血液の流れをよくする働きがあるとされています。クロロフィルには抗酸化作用があるとされており、生活習慣病予防が期待されています。

食べ方

熱に強いビタミンCは炒め物に最適！！

ピーマンのビタミンCは葉野菜に比べて加熱に強く、また炒め物にすると脂溶性のβ-カロテンの吸収率もUPし、苦みも和らぎます。ピーマンは細胞の並びに沿って縦に切ると、独特の青臭さが目立ちにくくなります。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



青椒肉絲(チンジャオロース)

エネルギー:184kcal たんぱく質:15.2g
脂質:10.3g 塩分:1.3g



【材料】4人分

- ・豚もも肉:240g
- ・片栗粉:適量
- ・揚げ油:適量
- ・ピーマン:3個
- ・赤パプリカ:1/4個
- ・黄パプリカ:1/4個
- ・水煮たけのこ:120g
- ・油:大さじ1
- ・オイスターソース:小さじ2
- ・酒:大さじ1弱
- ・醤油:大さじ1
- ・生姜チューブ:適量
- ・中華味:小さじ1弱

A

【作り方】

- ①豚もも肉は千切りにし、片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ②ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④③に①とAを加えて、中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら火を止め、器に盛り付ける。



Q.ピーマンとパプリカのの違いって？

A.どちらもナス科トウガラシ属ですが、違う品種です。ピーマンは中型種ですが、パプリカは大型の肉厚種で辛味がなく甘い品種です。