



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

じゃこピーマン



【材料】(2人分)

- ・ピーマン 2個
- ・じゃこ 大きじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・みりん 小さじ1~2
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・白ごま(お好みで) 適量

【作り方】

- ①ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、①を2分ほど炒める。
- ③じゃこを加えてさらに炒める。
- ④みりんを加えて炒め、しょうゆを加えて全体を炒め合わせたら、火を止める。
- ⑤器に盛り、白ごまをふる。

【エネルギー 82 kcal, カルシウム 132 mg, ビタミンC 31 mg】



健康づくり支援センター
栄養・食育コーディネーター
管理栄養士
竹内ひろみ

寒い冬を元気に過ごすためには、免疫力を高めてくれるビタミンCや鼻やのどの粘膜を保護してくれるビタミンAなど身体を防御する働きのある栄養素を摂取することがポイントです。

子どもの嫌いな野菜の上位に入ってしまうピーマンですが、ピーマンにはビタミンCやβカロテン・食物繊維など、健康や美容にうれしい栄養素がたくさん含まれています。

また、ピーマンのビタミンCは加熱しても栄養を逃がしにくいいため、炒め物やスープなどにもおすすめの食材です。生ピーマンの独特の香りと苦みは加熱することで緩和されます。これはピーマンの苦みが油に溶けやすい性質があるため、油で炒めることで苦みを感じにくくなるからなのです。レシピではピーマンにじゃこを合わせて作ります。

じゃこはたんぱく質をはじめとして、骨もまとめて食べられるため、カルシウムも豊富に含まれます。ピーマンをごま油でじっくりと炒め、じゃこをあわせることで栄養価も美味しさもアップし、お子様でも美味しく食べることができます。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>