

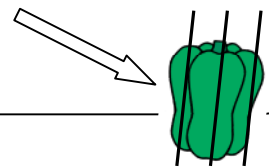
# 健康おかさき21計画 「野菜普及キャンペーン」



ピーマン1袋  
使い切りレシピ

## \* ピーマン-ロメモ \*

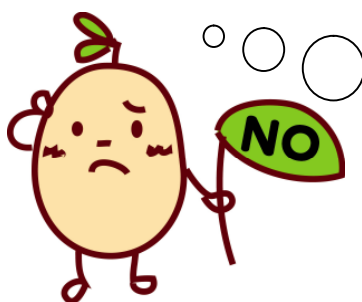
- ・夏が旬の野菜「ピーマン」はビタミンA（カロテン）とビタミンCを豊富に含みます。ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱しても減少しにくいのが特徴です。
- ・油との相性が良いので、炒めものや肉料理によく合います。
- ・独特の青臭い風味が苦手な場合は、加熱をすること、縦方向に切ること、で風味がやわらぎ食べやすくなります。



## 野菜を 350g 以上食べよう！

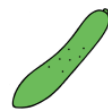
食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるためには、毎日 **350g** 以上の野菜を食べることが必要です。

同じ野菜に偏らず、彩りよく、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪



岡崎市民は  
**174g**しか  
野菜をとっ  
ていないん  
だよ。  
心配だなあ

### Q.100g ってどのくらい？



きゅうり  
M サイズ  
1本



ピーマン  
M サイズ  
3~4個



トマト  
M サイズ  
2/3個

ピーマン(M サイズ)1個  
は約 30g なんだよ。

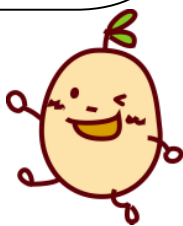




## 作り方

(1人分)

ピーマン料理の定番、  
チンジャオロースー！  
ピーマンと豚肉で夏バテ予防  
メニューとしてもおススメ♪



きんぴら、塩こんぶあえは  
ピーマンさえあればできる簡単  
メニュー！もちろん赤や黄の  
ピーマンで作ってもOKです。

### ピーマンのきんぴら

 個使用

- ① ピーマン（3個）を縦に1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油（小さじ1/2）を熱し、①のピーマンを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、みりん・しょうゆ（各小さじ1/2）を加え、汁けがなくなるまで炒り煮にする。
- ④ 器に盛り、お好みで削り節をのせる。

Cを2倍以上含むなど栄養も豊富です。食欲の落ちやすい暑い季節、ぱっと目をひく色鮮やかなピーマンを使った料理を楽しんでみるのはいかがでしょうか？

### 簡単！チンジャオロースー

 個使用

- ① 豚もも肉（50g）・ピーマン（3個）はそれぞれ細切りにする。にんにく（1/3かけ程度）はみじん切りにする。
- ② 豚もも肉にしょうゆ・酒（各小さじ1）、塩・こしょう（各少々）で下味をつけ、片栗粉（小さじ1）をまぶしておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんにくを炒める。
- ④ 豚肉を加えて炒め、火が通ってきたらピーマンを加えて炒める。
- ⑤ オイスターソース（小さじ1）、しょうゆ（小さじ1/2）、こしょう（少々）で調味する。

### ピーマンの塩こんぶあえ

 個使用

- ① ピーマン（2個）を細切りにし、さっとゆでる。
- ② ①のピーマンを塩こんぶ（3g）、白ごま（小さじ1/2）、ごま油（小さじ1/2～1/3程度）で和える。

最近では赤・黄・オレンジといったカラフルな色合いピーマンもよく見かけるようになりました。カラフルなピーマンは独特の苦みが少なく甘味があるため、ピーマンが苦手な方にも比較的食べやすいうえに、赤色のピーマンは緑色のピーマンと比較してビタミン

