

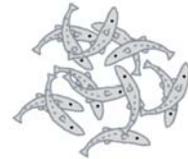


今夜の一品にいかがですか？

じゃこピーマン

【 材料（4人分） 】

- ◎ ピーマン ••••• 240g
- ◎ だし汁（かつおだし） ••••• 80ml
- ◎ 濃口醤油 ••••• 小1・1/2
- ◎ 砂糖 ••••• 小1
- ◎ しらす干し ••••• 10g
 （半乾燥タイプ）
- ◎ 削り節 ••••• 2袋（2.5g×2袋程度）
- ◎ 炒りごま ••••• 大1



【 作り方 】

- (1) ピーマンは、千切りにし茹で、冷水にさっとさらし粗熱をとる（茹ですぎない様に注意する）
- (2) しらす干しをフライパンで乾煎りする
- (3) だし汁（かつおだし）に、醤油・砂糖・(2)・削り節、炒りごま（指でつぶしながら）を入れる
- (4) (3)に(1)を入れよく混ぜ合わせる
- (5) 器に盛り付ける

- 緑黄食野菜に多く含まれているβ-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは、
 - ①皮膚や消化管の機能を守りウイルスなどの侵入を防ぐ。
 - ②体の成長や細胞の増殖のコントロールをする。
 - ③免疫力を高める。
 こんなはたらきがあります！！
- 脂溶性ビタミンのため、油脂と一緒にとると吸収力アップ！！炒め物や、ごまやアーモンドをまぶしたりすると効果があがります！！



<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
39	2.8	1.5	0.4

