

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / 「ピーマン」レシピ

ビタミンC・E、β-カロテンを含むピーマン。栄養まるごといただきます!

## 01 「ピーマンたっぷりそうめんチャンプルー」

子供もピーマンをパクパク!



作り方

- 1 ピーマンは半分に切って斜めに千切り(切り方は裏面をcheck!)、にんにくはみじん切り。
- 2 そうめんは固めにゆで(表示の6割ほどの時間)水洗いして水気をきる。分量外のツナ缶の油またはごま油小さじ1をまぶしておく(ここまでして冷蔵庫に冷やしておいてもOK)
- 3 フライパンににんにく・ツナ缶・油をいれ中火にかける。ピーマン、溶き卵を加えて炒める。卵が半熟になったら②のそうめんをいれてほぐし、鍋肌からめんつゆをいれ、炒めあわせる。ブラックペッパーをふる。

炒める時に、マヨネーズ少量を足すと  
お子様はより食べやすくなります。



材料(2~3人分)

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| ①ピーマン…… 3~4個(150g) | ⑤にんにく…… 1/2片               |
| ②そうめん…… 3束(150g)   | ⑥ごま油またはツナ缶の油…… 小さじ2        |
| ③卵…… 1個            | ⑦めんつゆ(濃縮タイプ)またはだし醤油…… 小さじ2 |
| ④ツナ缶…… 1缶(70g)     | ⑧ブラックペッパー…… 適量             |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/373kcal ●たんぱく質/15.9g ●脂質/11.5g ●炭水化物/49.4g ●食塩相当量/1.4g

## 02 「ピーマンカップのピザ風」

バリバリピーマンが美味しい!

野菜ソムリエ/田中良子



作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り種を取りのぞく。ハムは1cmの色紙切り、トマトは4等分にスライスする。
- 2 ジャがいもは2つに切り、洗ってしめらせたま耐熱容器にいれ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。粗熱がとれたら、皮をむきボウルにいれる。粗くつぶして、ハムとこしょうをいれて混ぜる。
- 3 ピーマンに②を等分につめる。④を混ぜたものの上に塗り、チーズ、トマトを載せオーブントースター1000Wで7~8分焦げ目がつくまで焼く。

ピーマンが傾くようときはアルミカップに入れて焼きましょう。  
パン粉を最後にふってから焼くとより香ばしくなります。

- |           |                   |             |                     |               |            |               |               |
|-----------|-------------------|-------------|---------------------|---------------|------------|---------------|---------------|
| 材料<br>8個分 | ①ピーマン…… 大4個(200g) | ④ロースハム…… 1枚 | ②ジャがいも…… 1~2個(180g) | ⑤ピザ用チーズ…… 25g | ⑥こしょう…… 少々 | ⑦ケチャップ…… 小さじ2 | ⑧マヨネーズ…… 小さじ1 |
|-----------|-------------------|-------------|---------------------|---------------|------------|---------------|---------------|
- ※1人あたり2個分です。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/83kcal ●たんぱく質/3.1g ●脂質/2.8g ●炭水化物/11.8g ●食塩相当量/0.3g

## 03 「まるごとピーマンの焼きびたし」

ジューシーなピーマンをべろり!

作り方

- 1 ピーマンはまるごと魚焼きグリルまたはフライパンで素焼きにする。2回ほど回転させて、全体がこんがり焼けて皮が離れてくるまで焼く。
- 2 保存容器にめんつゆと同量の水をいれ、①をつけこむ。かつおぶしをふっていただきます。

まるごとピーマンがジューシー!種ごと食べられますが、  
気になる場合は、二つに切って種を取ってから焼いても。  
あつあつでも、冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

- |             |                  |                       |
|-------------|------------------|-----------------------|
| 材料<br>(2人分) | ①ピーマン…… 4個(200g) | ②めんつゆ(2倍濃縮タイプ)…… 大さじ1 |
|             | ③かつおぶし…… 適量      |                       |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/30kcal ●たんぱく質/1.6g ●脂質/0.2g ●炭水化物/6.4g ●食塩相当量/0.6g



**POINT**

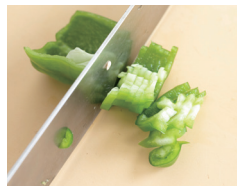
知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

**●切り方**

ななめに千切りにすると、サイズが揃い食べやすい。ピーマンの苦味が苦手な場合は、横に千切りにして、1分水にさらすと食べやすくなります。また、最初にチャレンジするなら、赤ピーマンのほうが甘味がありマイルドで食べやすい。



ななめに千切り



横に千切り

**●ヘタ・種の取り方**

半分に切ってから、種を下から持ち上げてヘタをおさえるときれいにとれます。まるごと使う場合は、ヘタをぎゅっとおさえると良い。



縦半分カット



持ち上げて取る



まるごとの場合はヘタをぎゅっと押す



**●「ピーマンの長崎県内の主な産地**

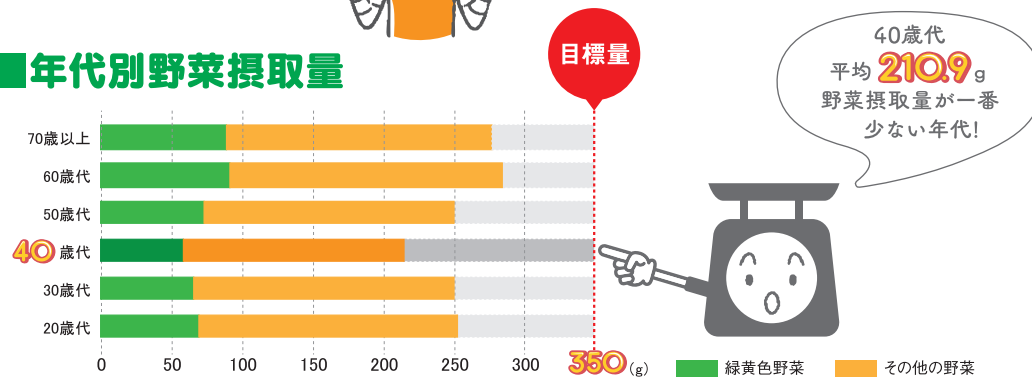


**長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？**



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

**年代別野菜摂取量**



**どれくらい食べたらいいの？**

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

**食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！**

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

