

フィットケミカルを含んだ野菜を使用した **夏** レシピ

ピーマンとえのき茸のじゃこ和え

1人分 エネルギー：26kcal / 食塩相当量：0.5g



【材料】(2人分)

ピーマン…100g

えのき茸…50g

ちりめんじゃこ…20g

白だし…小さじ2(12g)

【作り方】

- ① ピーマンは5mm幅の細切り、えのき茸は石づきをとり、半分の長さに切りほぐします。
- ② ①を茹でて水気を切ります。
- ③ ボールに②、ちりめんじゃこ、白だしを入れて全体に和えます。

【調理ポイント】

ピーマンとえのき茸は500Wの電子レンジ1分半～2分で加熱することもできます。

【栄養ポイント】

ピーマンは抗酸化作用のあるビタミンACE(エース)と言われるβ-カロテン、ビタミンC・Eを含んだ野菜。夏の暑い季節には体力の回復におすすめです。ピーマンは茹でてでも美味しくいただける野菜でもあります。ちりめんじゃこに含まれるカルシウムは、ピーマンのビタミンC、えのき茸のビタミンDで吸収が高まり、骨の健康が気になる方におすすめです。

監修：デザイナーフーズ株式会社

参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだに美味しい野菜の便利帳(高橋書店) 監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社) 監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版) 監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費者庁 HP / 素材よるこふ調味料の便利帳(高橋書店) 執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社) 中野明正氏【編著】 / 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】