

今月のオススメレシピ

2022.6
第99回
担当:新谷

第99回のテーマ「旬の食材ピーマンを使ったレシピ」

6月になり、雨の多い時期に入りましたね。今回はこれからの季節が旬のピーマンを使った料理をご紹介します。

牛肉とピーマンのきんぴら



材料(4人分)

- ピーマン…2個(約100g)
- にんじん…1/2本(約50g) **A**
- 糸こんにゃく…1袋(約200g)
- ごま油…大さじ1
- 牛もも肉(薄切り)…240g
- 砂糖…大さじ2
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 赤唐辛子(輪切り)…1/3本
- 白ごま…小さじ2程度



栄養成分(1人分)

エネルギー:228kcal
たんぱく質:10.6g
脂質:13.3g
炭水化物:15.8g
食塩相当量:1.4g

さやいんげん、絹さや、
きのこ類などもおすすめです。

〈作り方〉 調理時間:約20分

- ①ピーマンとにんじんは細切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、水気を切る。
- ②フライパンにごま油大さじ1/2を入れて熱し、中火で牛もも肉を炒める。牛もも肉の色が変わったら端に寄せ、空いたところにごま油を大さじ1/2を足し、糸こんにゃくを入れて水気がなくなるまで炒める。ピーマン、にんじんを加えてしんなりするまで全体を炒め合わせる。
- ③**A**を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④器に盛り、白ごまを振ったら完成。



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



ピーマンには**動脈硬化などの生活習慣病の原因となる活性酸素から体を守る働き**のあるビタミンCやビタミンAが豊富に含まれています。また、ピーマンの香り成分であるピラジンは**血液が固まるのを予防する働き**があります。旬を迎え栄養価も高くなるこの時期、ぜひ料理に取り入れてみて下さい。