

ピーマンともやしの ごま酢和え

1人分 65 Kcal

ピーマンには、βカロテンやビタミンCが多く含まれ、活性酸素を撃退し、免疫力を強化する効果があるといわれています。ほかにも毛細血管を丈夫にするビタミンPや、ナトリウムの排泄を助け、高血圧を予防するカリウムも含まれています。

一方、もやしは水分が多く、低エネルギーが特徴。とはいえ、ビタミンCやビタミンB2、食物繊維を含み、ぜひ積極的に食べてほしい食材です。



作り方

- ① ピーマンはもやしと同じくくらいの大きさに切り、ゆでる
- ② もやしは根をとり、さっとゆでる
- ③ Aを合わせて、①②を加えて和える

材 料 (4人分)

- ピーマン.....4個
- もやし.....200g
- 練りごま.....大さじ2
- しよつゆ.....大さじ1
- 酢.....大さじ2〜3

【レシピ協力】石狩市食生活改善推進員

広告