

副菜

ピーマンのカレー炒め

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



ローROME

ピーマンは美肌づくりに役立つビタミンCや免疫力を高める働きのあるカロテンなどビタミン類が豊富です。ピーマンのビタミンCは熱に強く、カロテンは油で調理することで吸収がよくなります。

<材料2人分>

ピーマン…150g
ちくわ ……30g
サラダ油…小さじ2

しょうゆ…小さじ1
カレー粉…小さじ1/2

※カレー粉の代わりにカレールー1/4個でも可その場合しょうゆはいりません。

<作り方>

- ① ピーマンは細切り、ちくわは縦半分になり斜めうす切りにする。
- ② フライパンに油を引き、①を炒める。
- ③ 全体に油が回ったらカレー粉、しょうゆを加え混ぜ合わせる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
75kcal	2.7g	4.5g	14mg	0.8g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課 栄養支援係