

豚肉のたんぱく質とビタミンB1、ピーマンのビタミンCで夏バテ予防！

## 豚巻き ピーマンの甘酢炒め



**【材料】2人分**  
 豚バラ肉(薄切り)…8枚(約240g)  
 ピーマン……………4個  
 下味  
 塩……………小さじ1/4  
 砂糖……………小さじ1/3  
 黒コショウ……………少々  
 甘酢  
 ケチャップ……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ1/2  
 酢……………大さじ1

**【作り方】**  
 ①ピーマンは千切りにし、下味で軽くもんで2~3分おき、水分が出たらキッチンペーパーで軽くふき取っておく。  
 ②豚バラ肉を2枚並べて、その上に4等分した①のをのせ、芯にくるくる巻く。  
 ③フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、しっかり焼き目が付いたら少しずつ転がしながら全体的に焼き色を付ける。  
 ④豚バラ肉から脂が出るので軽くキッチンペーパーでふき取り、甘酢を入れて煮詰める。  
 ※写真はピーマン3個、赤ピーマン1個で作りました

**ポイント**  
 ピーマンをなるべく細く切るのが、豚肉を上手に巻くコツです。ピーマンの下味にカレー粉を少々加えてもおいしいです。

種もワタもおいしくペロリと食べられる！

## まるごとピーマンの天ぷら



**【材料】2人分**  
 ピーマン……………4個  
 薄力粉……………少々  
 衣  
 卵……………1/2個  
 水……………50cc  
 薄力粉……………40g

**【作り方】**  
 ①ピーマンは洗ったらしっかり水気をふき取り、包丁で縦に切り込みを数カ所入れる(写真参照)。  
 ②下処理したピーマンに軽く薄力粉をまぶし、合わせた衣をつけて、160℃に熱した油で揚げる。

**ポイント**  
 いつもは取り除いてしまうヘタや種の部分。加熱すれば、ちゃんとおいしくいただけます。栄養満点な上、丸ごと揚げるだけの手軽さもおすすめです。

破裂しないように、下処理の切り込みを忘れずに!!



### 教えて! 栄養士さん!

ピーマンは切り方次第で苦味や食感が変化することを知っていますか? 輪切りにして繊維を断つと細胞が傷つき、火が入りやすくなるため、やわらかくなりますが、苦味は強くなります。反対に繊維に沿って縦切りにすると細胞は傷つきにくいので、シャキシャキとした食感が楽しめます。苦味も感じにくいようです。また、普段は捨ててしまうワタや種には、ピーマンのにおいの成分である

ピラジンが含まれますが、実は血流を良くし血栓を防ぐ効果があります。ほかにも、ピーマンにはβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維などの栄養が含まれています。特に、皮膚や骨の健康、血管の弾力を維持するコラーゲン生成に必要なビタミンCが豊富。果肉が厚いので加熱しても壊れにくいのが特徴です。ぜひ、ピーマンの栄養を最大限に生かして調理してみてください。

いちごよりも多いビタミンC。他の野菜に比べて加熱しても壊れにくいのが特徴

ワタや種にはにおいの成分が含まれるが、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果的

β-カロテンやビタミンEなどは、肉や油と一緒に摂取することで吸収率がUP



**ピーマンのぬか漬け**  
 発酵食品としても楽しめます



高たんぱく質低脂質のささみとピーマンのビタミンA・C・Eで美肌効果!

## ピーマンとささみの胡麻あえ

**【材料】2人分**  
 ピーマン……………4個  
 ささみ……………2本  
 胡麻だれ  
 白すりごま……………大さじ2  
 にんにく(チューブ)…1cm  
 砂糖……………大さじ1  
 醤油……………大さじ1  
 酢……………大さじ1  
 マヨネーズ……………大さじ1/2

**【作り方】**  
 ①ささみは筋を取り、沸騰したお湯で2分ほどゆでたら火を止め、そのままゆで汁の中で人肌程度まで冷ます(30分ほど放置)。冷めたら食べやすいサイズに割いておく。  
 ②ピーマンは千切りにしたら、軽く塩(分量外)をしてしんなりさせる。水分が出てきたらふき取る。  
 ③ボウルに胡麻だれの材料を混ぜ合わせて、ささみとピーマンを入れてあえる。



**ポイント**  
 ささみはゆで上がった後すぐに取り出さずにお湯の中で冷ますことで、しっかりと仕上げることができます。写真はピーマンのみ使用しましたが、パプリカを加えてもおいしいので、お好みで使ってください。