

作り置きにもおすすめ

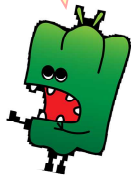
炒めパプリカのマリネ(5人分)

【材料】

- パプリカ 2個 (300g)
 - たまねぎ 1/2個 (100g)
 - にんにく 1かけ
 - オリーブ油 小さじ2
 - ツナ水煮缶 1缶 (70g)
- A {
- しょうゆ 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/3
 - 酢 大さじ1と1/2
 - こしょう 少々



ピーマンでも作れそう!



【作り方】

- ① パプリカは縦半分に切りへたと種を除く。長さを半分に切り、太めのせん切りにする。
- ② たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②をしんなりするまで炒め、①を加え炒める。
- ④ 火を止め、汁けをきったツナ、Aを合わせる。

【電子レンジで作る場合】

- ①②を耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで4分加熱し、汁けをきったツナ、Aを混ぜる。

1人分栄養価 (1/5量で計算)

エネルギー 50kcal たんぱく質 3.2g 脂質 1.8g 炭水化物 6.0g
食塩相当量 0.7g カルシウム 9mg 食物繊維 1.2g

旬の味覚を味わって! 【ピーマン類】

ピーマン類 プロフィール

- 旬 : 夏
- 特徴 : 鮮やかな色
- 保存方法 : 冷蔵庫
- 栄養 : カロテン、ビタミンCを多く含む (緑黄色野菜)

ピーマンは、熟するにつれて緑色からオレンジ色、赤色に変わり、苦味も消えて甘くなります。

パプリカはピーマンよりも甘く、苦味も少ないです。



ジャンボピーマンの紹介

- 栽培場所 : 津山市久米地域を中心に栽培
- 長さ : 約 15cm
- 重さ : 約 150g
- 特徴 : ピーマン独特のにおいや種が少なく、肉厚でほんのり甘い
- 愛称 : ジャンピー

おすすめの調理法



- ピーマン類は油との相性も良く、肉詰め、フライ、てんぷら、炒め物、みじん切りにしてチャーハン、コロッケ、ハンバーグ、ミートソースなどに。
- 直火焼き (網焼き)、鉄板焼きにすると、ピーマン独特のクセが抜けて風味が良くなります。
- パプリカは甘味があり生でも食べられます。刻んでサラダにしたり、酸により色が変わりにくいので、マリネなどにも。