



ピーマンのカレーマヨ炒め



【材料 2人分】

- ・ピーマン……………3～4個
- ・人参……………2cmくらい(30g前後)
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・カレー粉 ……小さじ1/4

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切って種を除き、さらに縦半分、横半分に切る。
- ② にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ フライパンに半量のマヨネーズを入れてから火にかけ熱し、にんじん、ピーマンの順で炒める。少ししんなりしてきたら、残りのマヨネーズとカレー粉を加えてさらに炒め、器に盛る。

エネルギー 98kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.3/1人分当たり

ピーマンの塩昆布和え



【材料 2人分】

- ・ピーマン……………3～4個
- ・人参……………2cmくらい(30g前後)
- ・塩昆布……………大さじ1
- ・かつおぶし……適量

【作り方】

- ① ピーマンはワタと種を取り除き、千切りにする。人参も千切りにする。
- ② ①を容器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで2分程加熱する。
- ③ 塩昆布とかつお節を入れて混ぜ合わせて完成。

エネルギー 24kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.6g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

ピーマンに多く含まれるビタミンCは、マヨネーズに多く含まれているビタミンEと協力して、体内の細胞を守ります。また、ビタミンCは心臓血管系の疾病予防効果が期待できるとされています。

