

# 8月旬の食材

## ピーマン



豊富に含まれるビタミンCは、熱に強いのが特徴です。  
免疫力を高めるカロテンも豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。

### ピーマンを使ったレシピ

### ガパオ



ひき肉の一部を比較的安価な蒸し挽き割り大豆に代替し、豆類の摂取や食物繊維の摂取に繋がりました。

#### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	192	亜鉛(mg)-----	1.9
たんぱく質(g)-----	13.0	ビタミンA(μRE)---	17
脂質(g)-----	13.5	ビタミンB1(mg)---	0.40
ナトリウム(mg)---	603	ビタミンB2(mg)---	0.15
カルシウム(mg)---	24	ビタミンC(mg)-----	26
鉄(mg)-----	1.2	食物繊維(g)-----	1.8
マグネシウム(mg)---	39	食塩相当量(g)-----	1.5

#### 材料（1人分）

##### ・蒸し挽き割り大豆（20g）

- ・豚ひき肉（50g）
- ・にんにく（1g）
- ・玉葱（10g）
- ・ピーマン（10g）
- ・赤ピーマン（10g）
- ・サラダ油（3g）

★塩（0.2g）

★こしょう（0.01g）

★濃口醤油（2g）

★ナンプラー（3g）

★みりん（2g）

★砂糖（1g）

★豆板醤（0.3g）

★オイスターソース（2g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

#### つくり方

- ① 玉葱、ピーマン、赤ピーマンは1cm角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りを出したら、玉葱、豚ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、蒸しひき割り大豆を炒める。
- ③ ★の調味料を加え炒める。
- ④ ご飯（分量外）に盛り付けて完成。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

