

登米の恵み 野菜レシピ

🌸 ピーマンのとろろかけ

材 料(4人分)

- ・ピーマン 8個
- ・長芋 10cm
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・削り節 大さじ3
- ・七味唐辛子 少々

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとって5mm幅で横に切る。
 - ② 長芋はすりおろす。
 - ③ 塩を少し加えた熱湯でピーマンをサッと茹で、水にとって冷まし水気をきる。
 - ④ 器に③を盛り、長芋をかける。しょうゆ、削り節、七味唐辛子をかける。
- * 長芋は、せん切りにすると食感があり、食べ応えがあります。

[1人あたり]

エネルギー: 77 kcal 食塩相当量: 0.7 g

※不足しがちな野菜一皿70g分(1人分)を摂取することができます。

《ひとくちメモ》

- ◆ 選び方のポイントはみずみずしく、色が鮮やかで肉厚なものを。へたの切り口が変色しているものは避けましょう。
 - ◆ ピーマンに多く含まれているビタミンCは、免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果があります。
- ピーマンの色によって味や栄養素の含有量が変わってくるので、カラフルにして食べるのもいいですね♪

