

からだにうれしい  
レシピ

8

August

# ピーマン ~ green pepper ~

## 健康ポイント ▶ 栄養満点な夏野菜の代表！

- 豊富な食物繊維は、糖質の吸収を抑え、腸内環境を整える。
- ビタミンAやビタミンCで、夏バテを防ぎ、疲労回復に効果あり。
- β-カロテンは、肌荒れや生活習慣病の予防、老化防止に効果的。

## 調理例

### ピーマンのツナキムチチーズ詰め

#### 材料 (2人分)

- ピーマン…2個 (120g) ○ツナ…1缶 ○キムチ…50g  
 A○マヨネーズ…小さじ2 A○すりごま…小さじ2  
 A○麵つゆ(濃縮4倍)…小さじ1/4 ○ピザ用チーズ…適量

#### 作り方

- 01 ピーマンは、縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、ツナの油のみフライパンに入れます。
- 02 ツナとキムチにAをボウルに入れて混ぜます。
- 03 ピーマンに02を均等に詰め、ピザ用チーズを上からトッピングします。
- 04 ツナの油が入っているフライパンに03を並べ、蓋をして、中火で3分加熱します。火を止めて蓋をしたまま1分置いたら完成！

