

パプリカとナスのきんぴら炒め

栄養士コメント

赤パプリカの色素成分には唐辛子と同じカプサイシンが含まれており、疲労回復や食欲増進などの作用があります。
ナスは94%が水分ですが、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

作り方

- ①パプリカ、ナスを食べやすい大きさに切る。
- ②温めたフライパンにごま油をひき、中火でじっくり炒める。
- ③砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④白ごまを上からふりかける。

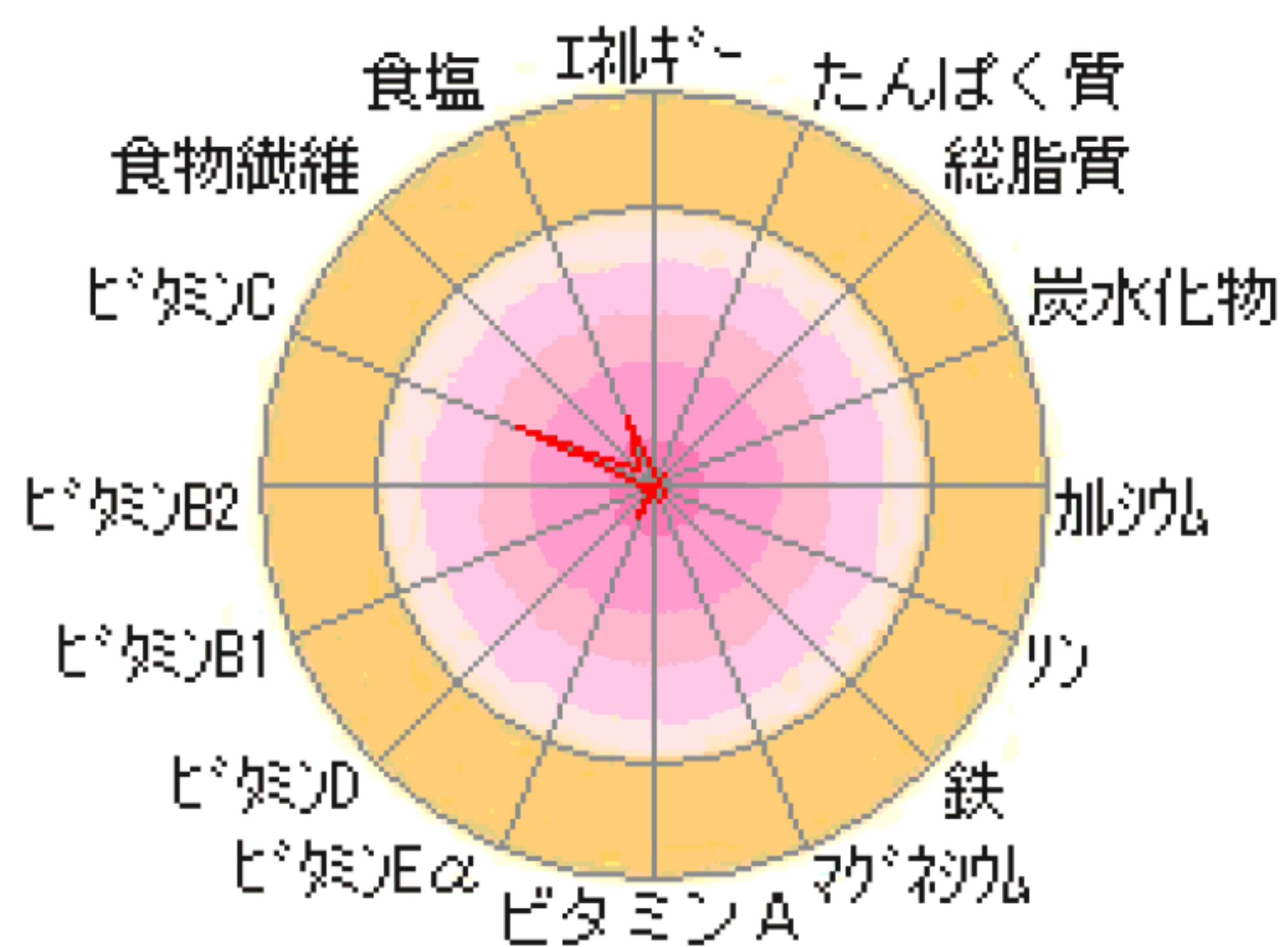


成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	48	kcal
2. たんぱく質	1.1	g
3. 総脂質	2.5	g
4. 炭水化物	5.8	g
5. カルシウム	8	mg
6. リン	32	mg
7. 鉄	0.2	mg
8. マグネシウム	12	mg
9. ビタミンA	8	μg
10. ビタミンEα	0.8	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.04	mg
13. ビタミンB2	0.03	mg
14. ビタミンC	46	mg
15. 食物繊維	1.3	g
16. 食塩	0.4	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. 黄ピーマン	1/4	個
2. 茄子	1/2	本
3. ごま油	1/2	小サジ
焼き油		
<調味料>		
4. 上白糖	1/2	小サジ
5. 減塩しょうゆ	1/4	大サジ
6. 白ごま	1/4	小サジ



(黄色範囲内です)