



ピーマンとパプリカの甘酢和え

栄養士コメント

夏は紫外線や暑さ、ストレス、睡眠不足などによりビタミンCの消費量が増えます。そのため、ビタミンCは夏に不足しがちな栄養素の一つです。ピーマン（パプリカ）はビタミンCを豊富に含んでいます。また、酢には疲労回復に効果のあるクエン酸が含まれているので、夏にぴったりの一品です。



作り方

：ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンはそれぞれヘタ、種を取り除き、薄切りにする。

：切ったピーマンを耐熱容器に入れて、軽くラップをし、電子レンジ600W2分程度加熱する。

： のピーマンが熱いので気をつけながら、酢、砂糖、お好みで黒こしょうを加え混ぜ合わせる。

粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やしておく。冷やしてから食べた方が味もなじんで美味しいです。

成分値（1人分）

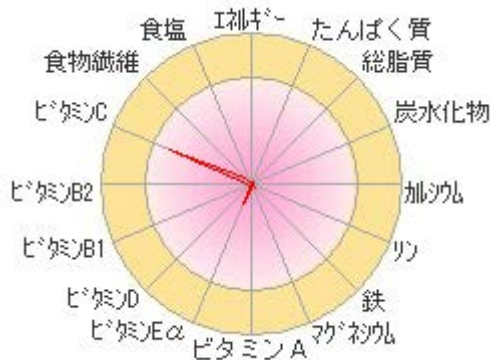
摂取値 単位

1. エネルギー	30 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	7.0 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	13 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	72 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.0 g

材料（1人分）

分量 単位

1. ピーマン-----	1	個
2. 赤ピーマン-----	1/8	個
3. 黄ピーマン-----	1/8	個
4. 酢・穀物酢-----	1	大サ
5. 上白糖-----	1	小サ
6. 黒こしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)