



ピーマンとベーコンのチーズ炒め

栄養士コメント

ベーコンの塩気と粉チーズのコクが相性抜群です。切ってサッと炒めるだけのお手軽料理ですが美味しいです。粉チーズは加熱しすぎると溶けて固まるので、火を止める直前にサッと炒める程度がいいでしょう。ピーマンに含まれるビタミンCは免疫力アップに働きかけます。



作り方

：ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、千切りにする。ベーコンも千切りにする。

：フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを軽く炒め、ピーマンを加えてコショウで軽く味付けする。

：粉チーズを振り入れ、さっと炒め合わせたら出来上がり。

成分値 (1人分)

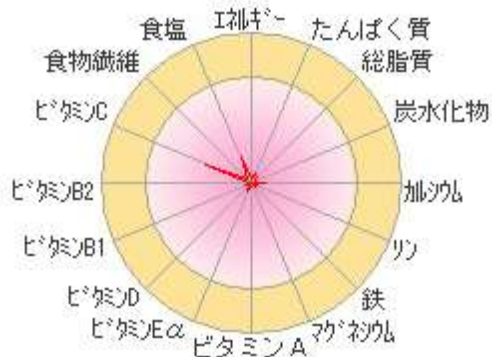
摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	3.8 g
3. 総脂質	3.6 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	68 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	40 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ピーマン-----	1.5	個
2. ベーコン(豚)-----	1/2	枚
3. パルメザンチーズ-----	5	g
4. サラダ油-----		少々
5. 黒こしょう-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)