

☆バサロのおすすめレシピ☆

「ピーマンとちくわのおかか炒め」

材 料(4人分) 1人分:57.8kcal

ピーマン	3個
玉ねぎ	1/2個
ちくわ	1本
かつお節	1パック
油	適量
みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
一味唐辛子	少々



作り方

1. ピーマンは縦に千切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ちくわは縦半分にし斜めに切る。
2. フライパンに油を熱し玉ねぎを炒める。火が通ってきたらピーマンとちくわも加えて炒める。
3. みりんとしょうゆを入れて味を馴染ませて、かつお節を加えて全体に混ぜ合わせ、最後に一味唐辛子を振って出来上がり。

☆とても簡単にサッとできる、旬のピーマンをたっぷり食べられるレシピです。ピーマンは油との相性がよく、免疫力を高める働きがあるカロテンが豊富なので炒め物や揚げ物にすると効果的です。また、ビタミンCも多く含まれ、加熱しても壊れにくく、独特の苦味やにおいが苦手な人は加熱することで苦味などが軽減されます。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ