



## ピーマンと厚揚げのマヨ炒め

1人分 エネルギー170kcal、食塩相当量 1.9g、野菜 70g

### 材料（2人分）

ピーマン・・・4個 厚揚げ・・・1/2枚  
 かつお節・・・1/2袋 ごま油・・・小さじ1  
 めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2  
 マヨネーズ・・・大さじ1

これは、**1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)**で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
**350g**です

### 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除いてせん切りにする。厚揚げは縦半分に切り、5mm厚さの短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。ピーマンがしんなりしてきたら、めんつゆを入れて、少し煮る。
- ③ マヨネーズを加えて混ぜ、火を止める。かつお節を振り入れ、あえたらできあがり。

厚揚げの代わりに、ちくわ、麩なども合います。ピーマン以外の夏の野菜（ナス、ズッキーニ、さやいんげん、枝豆など）を加えるとボリュームがアップします。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



## ピーマンの簡単漬け

1人分 エネルギー71kcal、食塩相当量 2.7g、野菜 70g

### 材料（2人分）

ピーマン・・・4個 めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ3  
 酢・・・大さじ1と1/2 ごま油・・・小さじ1  
 白ごま・・・小さじ1

これは、**1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)**で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
**350g**です

### 作り方

- ① ボウルにめんつゆ・酢・ごま油をあわせる。
- ② ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除く。
- ③ ②を魚焼きグリルまたはオーブンで焼き色がつくまでよく焼く。
- ④ ピーマンが熱いうちに、①のボウルに漬け込む。
- ⑤ ④を器に盛り付け、白ごまを振りかけて、できあがり。

ピーマン  
だけではなく、生  
のトマトやきゅうり、  
焼いたナスやズッキーニ  
など、いろいろな夏野菜で  
作ってみてはいかがでしょうか。  
さっぱりした夏の野  
菜料理が簡単に作れます。  
野菜をたくさん食べる  
と、便秘・肌荒れの  
解消にもなり  
ます。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



## ピーマンのツナ和え

1人分 エネルギー56kcal、食塩相当量 0.7g、野菜 80g

### 材料 (2人分)

ピーマン・・・160g (中4個程度)  
 ツナ缶 (小)・・・1缶 白すりごま・・・小さじ1  
 顆粒中華だし・・・小さじ1/2 こしょう・・・適量

### 作り方

- ① ピーマンはへたと種を取り、縦に千切りにする。ツナは水気や油を切る。
- ② 耐熱皿にピーマンとツナを入れ、電子レンジ (600ワット) で2分加熱する。
- ③ 熱いうちに②に白すりごま、顆粒中華だしを入れて混ぜ合わせる。  
お好みでこしょうをふる。

火を使わずに、電子レンジで調理が出来る副菜のレシピです!  
 もう1品足したい時にもオススメです。



これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



## ピーマンのフレッシュドレッシング

1人分 エネルギー 42kcal、食塩相当量 0.5g、野菜 70g

### 材料 (2人分)

ピーマン・・・2個 (80g) 玉ねぎ・・・1/4個 (60g)  
 ④レモン汁・・・大さじ1と1/2 ④酢・・・大さじ2  
 ④鷹の爪・・・1本分 ④砂糖・・・小さじ2  
 ④塩・・・小さじ1/3 ④こしょう・・・少々

### 作り方

- ① ピーマンと玉ねぎはみじん切りにする。鷹の爪は種を取り除いてみじん切りにする。
  - ② ボウルに①のピーマンと玉ねぎを入れ、④と混ぜ合わせる。
- ★ピーマンドレッシングは、サラダのドレッシングに使用する以外に、揚げた鶏胸肉などにかけてもおいしいです。



これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

1日に必要な野菜は  
350gです

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

161

### ピーマンナムル風

1人分 エネルギー 109kcal、食塩相当量 1.5g、野菜 120g

材料（2人分）

|              |   |              |
|--------------|---|--------------|
| 青ピーマン・・・3個   | A | 塩・・・小さじ1/2   |
| にんじん・・・100g  |   | ごま油・・・大さじ1   |
| にんにく・・・1/2かけ |   | 白いりごま・・・大さじ1 |

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。

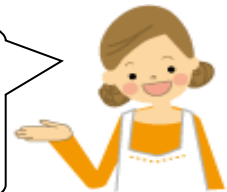


1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### 作り方

- ① ピーマンはへたと種を取り、千切りにする。同じくにんじんも皮をむき、千切りにする。
- ② それぞれゆでて、水気を切る。
- ③ にんにくはすりおろす。
- ④ ②に③とAを加え和える。

ピーマンはとうがらしの仲間、とうがらしの中で辛みのないものがピーマンになりました。明治時代に日本に伝えられたといわれています。ビタミンCが豊富で加熱してもビタミンCの成分が壊れにくいのが特徴で、皮膚の抵抗力を強める働きがあります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

## 八千代でとれた野菜を食べよう！

162

### ピーマンのみそそばろ

1人分 エネルギー 126kcal、食塩相当量0.6g、野菜 120g

材料（2人分）

|              |            |
|--------------|------------|
| 青ピーマン・・・3～4個 | 玉ねぎ・・・100g |
| にんにく・・・1かけ   | しょうが・・・1かけ |
| (油・・・小さじ1)   | 豚ひき肉・・・60g |
| 砂糖・大さじ1      | 酒・大さじ2     |
|              | 味噌・大さじ1    |

これは、1回の食事で食べる  
生野菜の目安量(約120g)で  
す。緑黄色野菜や根菜類等を  
混ぜて食べましょう。



1日に必要な  
野菜は  
350gです

#### 作り方

- ① ピーマンはへたと種をとり、2cm程度の四角に切り、玉ねぎも同様に切る。にんにく、しょうがは、みじん切りする。
- ② フライパンに油をしき（テフロン加工であれば不要）、にんにく、しょうがを香りが出るように弱火で炒め、豚挽き肉、ピーマン、玉ねぎの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、砂糖、酒で溶いた味噌を入れ、炒めて水分を飛ばす。

白いご飯にのせて丼風に、レタスに巻いて食べたり、めん類のトッピングなど、いろいろな組み合わせで食べられます。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課