

ピーマンの塩昆布和え



◆材料（2人分）

材 料	分 量	備 考
ピーマン	100 g	3個
塩昆布	4 g	
しらす干し	10 g	

ピーマンには、βカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。また、ピーマンの香りの成分のピラジンは、血液をサラサラにする効果があるといわれています。

◆作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、細切りする。
- ② 鍋に熱湯を沸かして、ピーマンをさっと茹でる。
- ③ ザルにあけて冷まし、キッチンペーパーで水気をしっかり切る。
- ④ ボウルに入れて塩昆布で和え、しらす干をサッと混ぜる。

栄養量（1人分）

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
ガーリックライスのかつお漬け丼	566 kcal	25.8 g	15.7 g	73.1 g	1.4 g	1.9 g
ピーマンの塩昆布和え	24 kcal	2.8 g	0.3 g	1.2 g	1.4 g	0.7 g

夏は暑さで食欲が落ち、あっさりした素麺などの炭水化物だけの食事にかたよりがちです。栄養バランスの乱れが続くと「疲れやすい」「だるい」などの夏バテの症状が現れます。

毎日3食を規則的に取り、たんぱく質や疲労回復に有効なビタミンB群、汗で失われるカリウムやマグネシウムなどのミネラル、紫外線への抵抗力を高めるビタミンCなどをいつも以上に取って夏バテを予防しましょう。

