



三色ピーマンのきんぴら



材料 (2~3人)

ピーマン	赤・青・黄	各2個
赤唐辛子		1本
白炒りゴマ		小さじ1
調味料	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ2
	醤油	大さじ1強
	油	大さじ1

栄養

カロテン、ビタミンCに富む。

カロテンは上皮細胞を保護し、視力を調節する。

細菌に対する抵抗力を高め、免疫力を高める。

ビタミンCはストレスに対する抵抗力を高め免疫力を高める。

調理

油との相性がよいので、炒め物、揚げものに向く。

チンジャオロース、肉詰めは代表料理。

作り方

- ① 三色の各ピーマンはへた、種を除いて乱切りにする。
- ② 赤唐辛子1本は種を除いて刻む。油大1を熱し中火で炒め辛みを引き出す。
- ③ ①を加えて強火で手早く炒め、全体に油が回ったら砂糖小2をふり中火で炒める。
みりん小2 醤油大1強を順に加え、汁けがなくなるまで炒める。
- ④ 白炒りゴマ小1をふり仕上げる。

