

今月のおすすめレシピ ~ピーマンとにんじんのきんぴら~



夏から秋が旬のピーマンにはビタミンCが豊富に含まれていて風邪予防や疲労回復などによいと言われています。

材料(4人分)

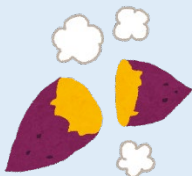
- | | | | |
|-------|------|--------|----------|
| ・ピーマン | 4個 | ・砂糖 | 小さじ1・1/2 |
| ・にんじん | 60g | ・一味唐辛子 | 少々 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ・いりごま | 少々 |
| ・酒 | 大さじ1 | | |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | | |

作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り除き、細切りにする。
にんじんを千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンとにんじんを炒める。
- ③しんなりとしたら酒、しょうゆ、砂糖を入れて汁気を飛ばすように炒める。
- ④一味唐辛子、ごまを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



秋のスイーツ 焼き芋のエネルギー量は？



中1本(約200g)あたり

エネルギー 約300kcal

糖質 約60g

他の秋の食べ物は…？

上手な取り入れ方は…？

気になる方は

管理栄養士まで！

