

野菜 通信

平成 2 5 年 第 1 号

~ 毎日食べよう野菜 3 5 0 g ~

このレシピは村上市出身の野菜ソムリエ 木村正晃氏が、
作成しました。 (新潟市在住)
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

ピーマンの佃煮

(調理時間 30 分 塩分 4.2g)

常備野菜のピーマン、いつもの炒め料理からアレンジ。
保存にも適してお弁当のおかずにもどうぞ。

【材 料】(作りやすい量)

ピーマン	1 0 0 g
豚ひき肉	5 0 g
ゴマ油	大さじ 1 / 2
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
ラー油	小さじ 1 / 2



【作り方】

1. ピーマンは種をとって縦半分に切切って、細切りにする。
2. フライパンにごま油を熱して、豚ひき肉とピーマンを炒める。
3. しんなりしたら、調味料のすべてを加えて、水気を飛ばす様に
くたくたになるまで炒めて出来上がり。

裏面もご覧ください

野菜一口メモ

今月の野菜：ピーマン

トマトなどと同じナス科の仲間であるピーマンは、
トマトの4倍にもなるたっぷりのビタミンCを含む野菜
です。

中くらいの大きさのピーマン4個程度で、1日の
ビタミンC所要量(成人で100mg)を摂ることができます。

他に鉄やカルシウムなどのミネラルも
含まれています。

野菜の不足がちな夏場は、
疲労回復にもピーマンを
大いに食べると良いでしょう。



【食材 100g 当たりの栄養価】

	ピーマン	トマト
エネルギー	22 kcal	19 kcal
ビタミンC	76mg	15 mg
鉄	0.4mg	0.2mg
カリウム	190mg	210mg
食物繊維	2.3g	1.0g



ほくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

問合せ先：村上市役所 53 - 2111

保健医療課 健康支援室(内線262)

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕(内線345)