

# 彩りピーマンのみそきんぴら



## 栄養成分（1人分）

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	3.3g
炭水化物	7.2g
食物繊維	1.4g
カルシウム	9mg
鉄分	0.4mg
塩分	0.6g

## 材料（4人分）

赤パプリカ	1/2個（100g）
黄パプリカ	1/2個（100g）
ピーマン	4個（100g）
ごま油	大さじ1

A	味噌	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ2
	かつお節	1パック（2g）

## 作り方

1. パプリカとピーマンはへたと種をとり、千切りにする。
2. フライパンにごま油を引き1を炒める。しんなりとしたら火を強めてAを加え水気がなくなるまで炒める。
3. 火を止めてかつお節を和えてできあがり。

### 小さなお子さんが食べやすい調理のポイント

- ①ピーマンのわたは苦味が強いののできれいに取る。
- ②ピーマンをラップにくるみ電子レンジで約1分加熱し薄皮をとる。
- ③口に入りやすいよう、短めの千切りにする。

## 栄養のおはなし

ピーマンやパプリカは、野菜の中でもビタミンCが多く、赤、黄、緑の順に多く含まれます。1番多い赤パプリカのビタミンC量は、レモンの1.7倍です。さらにピーマンに含まれるビタミンCは熱で壊れにくい特徴もあります。その他、油に溶けやすいビタミンAも豊富であるため、油で炒めて食べると吸収率がアップします。

ピーマンが苦手なお子さんも多いようですが、無理強いはいせずに少しずつ食べられるよう見守りましょう。小さなお子さんが食べやすい調理のポイントも記載しました。ぜひお試しください。