

ピーマンの3色肉巻き



材料・分量(1人分)

- ・豚ローススライス・・・60g
- 下味 {
 - ・醤油・・・2g
 - ・酒・・・3g
 - ・こしょう少々
- ・青ピーマン・・・10g
- ・赤ピーマン・・・15g
- ・黄ピーマン・・・15g
- ・セロリ・・・20g
- ・長芋・・・10g
- ・醤油・・・6g
- ・砂糖・・・3g
- ・みりん・・・2g
- ・酒・・・10g
- ・サラダ菜・・・10g
- ・胡瓜・・・10g
- ・マヨネーズ・・・5g

作り方

- ① 豚肉は醤油と酒で下味をつけておく。
- ② たれ用の酒、醤油、砂糖、みりん、酒を合わせておく。
- ③ 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは縦5mm幅に、セロリは縦に5cmの長さに切り、5mm幅に切る。長芋も縦に5cmの長さに切り、5mm幅の拍子切りにする。
- ④ 付け合せの胡瓜は斜め切りに、サラダ菜は洗って根元の汚れているところを取り除いておく。
- ⑤ <野菜を肉で巻く> 豚肉を1枚広げ、こしょうをふり青ピーマンと長芋をのせて巻く。同じように、赤ピーマンとセロリの半分、黄ピーマンと残りのセロリを1枚ずつ巻く。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、豚肉の巻き終わりを下にして中火で転がしながら焼く。
- ⑦ 豚肉の表面に焼き色がついたら②を入れて煮からめる。
- ⑧ お皿にサラダ菜をしき、半分に切った肉巻きを盛り付ける。胡瓜とマヨネーズを添えて出来上がり。

栄養量(1人分)

熱量252kcal、たん白質13.9g、脂質19.4g、炭水化物3.1g、カリウム384mg、リン173mg、食塩1.1g

ピーマンはナス科に属する野菜で、赤ピーマン・ジャンボピーマン(パプリカ)・とんがりピーマン・バナナ形ピーマン・クレセント(バナナ形ピーマンの完熟タイプ)などの種類があります。ピーマンは栄養価の高い野菜で、特にビタミンを豊富に含みます。ピーマンに豊富に含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用が高く、血管が硬くなったり血液が流れにくくなったりする(動脈硬化)を予防する働きがあります。また美容ビタミンと言われるビタミンB2を含むきのこ類や卵と組み合わせると、美肌や老化防止に繋がります。また、免疫力を高めるカロテンは、油で調理すると吸収されやすくなります。

★ ピーマン100gあたりの栄養量 ★

	熱量(kcal)	水分(g)	β-カロテン(μg)	カリウム(mg)	ビタミンC(mg)
青ピーマン	22	93.4	400	190	76
赤ピーマン	30	91.1	1100	210	170
黄ピーマン	27	92	200	200	150