



SPAIN
スペイン

ベータ
βカロチンや豊富なビタミンを
取りそろえた“ピーマン”。
美肌効果にすぐれた野菜です



ピーマンの ひんやりライスサラダ

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。
赤ピーマンにはβカロチンが含まれ、コレステロールの掃除にも役立ちます。



総カロリー
396kcal
1人分

材料(2人分)

カラーピーマン(赤・黄) 各1個
ズッキーニ 1本
ニンニク 2片
完熟トマト 1個
冷やご飯 200g
キュウリ 1本
ゆで卵 1個
(調味料)
エキストラバージンオイル 大さじ2
ワインビネガー 大さじ1
塩・こしょう 少々
タイム(ドライ) 少々

●作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り、手でヘタとタネをとり、細かく乱切りにします。
- 2 ズッキーニとニンニクは薄く輪切りにします。
- 3 ①②を炒め、塩・こしょう、タイムで味付けします。
- 4 トマトはタネを取ってみじん切り、キュウリもみじん切りにして冷やご飯と混ぜ合わせ、ワインビネガーと塩・こしょうで味付けします。
- 5 ③と④をサックリと和え、冷蔵庫で冷やします。
- 6 器に⑤を盛り、輪切りのゆで卵を飾り、食べる直前にお好みで、エキストラバージンオイルをかけていただきます。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)