



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 キンピラ風煮びたし

ピーマンの色の違いはβ(ベータ)カロチンやビタミンの違いです。
成分が違うので、混ぜて使うと様々な効果が期待できます。



総カロリー

141 kcal

1人分

材料(2人分)

ピーマン(赤・黄・オレンジ)	各2個
コンニャク	1/2枚
枝豆	30粒
ショウガ	1片
ゴマ	適量
(調味料)	
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ2
だししょうゆ	大さじ2
ゴマ油	小さじ1/2

●作り方

- 1 ピーマンは縦半分になり、タネを取ります。
- 2 ピーマン、コンニャクは縦細切りにします。
- 3 フライパンに油を熱し、細く切ったショウガを炒め、コンニャクも炒めます。
- 4 続けてピーマンも加え、しんなりするまで炒めます。
- 5 砂糖、酒を加え、さらに酢、だししょうゆ、ゴマ油を加えます。
- 6 火からはずし大鉢に移しかえ、あら熱をとります。
- 7 小皿に盛りつけ、塩ゆでした枝豆と、ゴマを散らす。

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)