



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

効率よく摂れるビタミンCは  
風邪にもお肌にもおすすめ



# ピーマンの アンチョビーいため



加熱によるビタミンCの損失が少なく、またビタミンCの酸化を防ぐフラボンを含むので、効率よく摂取でき、美肌効果を期待できます。ピーマンはビタミンCが豊富で、レモンとほぼ同量あり、さらに完熟するとビタミンは倍増します。このためピーマンは風邪におすすめの野菜です。ピーマンのβ-カロテン、ビタミンCとオリーブ油のビタミンEと一緒に摂ることで、体内の活性酸素の働きを抑え、細胞の老化防止にも効果があります。



1人分  
**83**  
kcal

### ●材料 (4人分)

ピーマン……………120g (中4本)  
赤ピーマン……………90g (2個)  
アンチョビーソース…大さじ1/2  
ニンニク……………1片  
松の実……………大さじ1  
オリーブ油……………大さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ライブオリーブ(タネなし)…6個  
食パン……………4枚切り1枚

### ●作り方

- 1 ピーマン、赤ピーマンはタネを除き、1.5cm幅の千切りにする。
- 2 ニンニクはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクとアンチョビーソースを加えていためる。
- 4 3にピーマン、赤ピーマンを加えていためる。
- 5 ピーマンに油がなじんだら、松の実を加えてさっといためて、塩・こしょうで味付けし、ライブオリーブを入れて混ぜ合わせる。
- 6 食パンはトーストして、切り分ける。
- 7 器に盛り、横にトーストしたパンを添える。

**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)