



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

コレステロールの気になるパパに

ピーマンと鶏肉の ナッツいため



ピーマンにはビタミン、葉緑素、β-カロテンなど、抗酸化作用をもつ成分が多く含まれています。これらが相乗効果を発揮して発ガン物質を抑制し、血壁へのコレステロールの沈着を防ぐなど、さまざまな働きをするので、生活習慣病予防に効果を発揮します。

●材料 (4人分)

ピーマン	4個
鶏もも肉	250g
a	
酒	小さじ2
ゴマ油	小さじ1
ショウガ汁	小さじ1
ピーナッツ	80g
セルリー	1本
タケノコ	100g
ニンニク・ショウガ	各1片
b	
スープ	1/2カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1
一味唐辛子	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3
片栗粉	大さじ1
揚げ油	



1人分
280
kcal

●作り方

- 1 鶏肉は一口大にそぎ切りし、aの調味料をふり、下味をつける。
- 2 ピーマンとタケノコは乱切り、セルリーはスジを取って小口切り、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- 3 bの調味料を合わせて混ぜる。
- 4 ピーナッツを150℃の油で揚げ、鶏肉は170℃の油で油通しをする。
- 5 中華鍋に油を熱し、ニンニクとショウガをいためる。ピーマンと鶏肉を加えていため合わせる。bの調味料を加えて、2～3分煮る。ピーナッツを加えて、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

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)