



ピーマンとタコのオリーフ炒め



赤ピーマンを使う場合は、肉や魚類と一緒に使うとさらに効果的で、ポリフェノールによる抗酸化作用が大幅にアップします。タコに含まれているアミノ酸の一種であるタウリンは、血圧やコレステロール値を下げる効果があります。

●材料(4人分)

赤ピーマン 1個、黄ピーマン 1個、タコ 1/2匹、ニンニク 1かけ、イタリアンパセリ(みじん切り) 適量、ブラックオリーブの実 適量、オリーブオイル 大さじ1
(調味料A) 塩 少々、こしょう 少々、白ワイン 大さじ1

●作り方

- 1 ピーマンは1cm幅の棒状に切る。タコはぶつ切りに、ニンニクは半分に切ってつぶす。
- 2 オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れて弱火でじっくりと熱し、オイルにニンニクの香りを移し、ピーマンを入れて炒める。
- 3 タコも加えて炒め、調味料Aを入れて強火で一気に水分を飛ばす。
- 4 3を皿に盛り、ブラックオリーブを飾り、イタリアンパセリを全体に散らす。

ピーマンの
ビタミンCは
熱にも強くて、
加熱調理に
適しています。

健康データ
(1人分)
熱量124kcal