



# ピーマンの セルリーの キンピラ



ピーマンにはビタミンPも含まれており、毛細血管を強化して、出血を抑える作用があるので、傷や潰瘍の治癒に効果があります。またセルリーの香りの成分が、頭痛やイライラを鎮める働きがあります。セルリーは食物繊維を多く含み、血液を浄化したり血栓を予防したり、血圧を下げるほかにも利尿作用、便秘の予防にもなります。

## ●材料(4人分)

赤ピーマン 4個、黄ピーマン 4個、セルリー 2本、ごま油 大さじ1  
(調味料A) しょうゆ 大さじ1、砂糖 大さじ1、トウガラシ 小さじ1/2

## ●作り方

- 1 ピーマンはヘタをとって、タネを取りのぞき、細切りにする。
- 2 セルリーは、白い部分のある程度のスジを取り、ピーマンと同じくらいの大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1と2をしんなりするまで炒める。
- 4 3の中に、合わせておいた調味料Aを加えて全体になじませるように炒める。

赤ピーマンの  
ビタミンは  
緑のピーマンより  
量が多くて  
栄養面でも  
すぐれています。

健康データ  
(1人分)  
熱量89kcal