

旬の野菜で作る

おいしい  
ローカロリー  
メニュー

# ピーマンの ピリ辛煮

料理と指導／川淵智子

日焼け防止効果のあるビタミンCをたっぷり、  
脂肪も少ないヘルシーメニューです。



## ● 材料 (4人分) ●

ピーマン(赤、黄、緑)	各1個(150g)ずつ
トマト	1個
鶏ひき肉	200g
ショウガ	1片
唐辛子	2本
ニンニク	1片
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
チキンコンソメ	1/2個
水	大さじ2

## ● 作り方 ●

- 1 ピーマンとトマトはタネを取り、乱切りに、ニンニク、ショウガはみじん切りに、唐辛子は小口切りにします。
- 2 フライパンにごま油、ショウガ、ニンニク、唐辛子を入れて火にかけ、香りが出てきたら鶏ひき肉を加え炒め、砂糖、酒、しょうゆで味付けします。
- 3 鶏ひき肉の生っぽさが消えたらピーマンを加え、炒めます。さらに、トマトと水、チキンコンソメを加え、ピーマンに火が通るまで煮ます。

気になる栄養バランスは？ ★の数は、主な栄養成分の目安です。

トータルカロリー  
**190kcal**  
(1人分)

ビタミンA ★★★★★

ビタミンC ★★★★★

ビタミンB1 ★☆☆☆

ビタミンE ★☆☆☆

ビタミンB2 ★☆☆☆

食物繊維 ★☆☆☆

**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)