



ピーマンとにんじんの春雨炒め

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子

ワンポイント

ピーマンはビタミンC・E・βカロテンが豊富です。一般的にビタミンCは熱に弱いものですが、ピーマンのビタミンCは加熱処理をしても減りにくいのが特徴です。

材料(2人分)

- ピーマン…………… 5個
- 豚挽肉…………… 100g
- にんじん…………… 1/2本
- 春雨…………… 30g
- サラダ油…………… 小さじ1
- ★ { • みりん…………… 大さじ1と1/2
- 醤油…………… 大さじ1と1/2
- 白ごま…………… 適量

作り方

- ①種とワタを取ったピーマンとにんじんを千切りにします。
- ②春雨をぬるま湯に6～7分つけて硬めに戻しておきます。
- ③フライパンに油をひき熱し、挽肉を炒めて火が通ったら、にんじんを加えて2分炒めたあとピーマンを加えてさらに炒めます。
- ④野菜がしんなりしたら、春雨を加えて炒めます。
- ⑤軽く炒めたら★(みりん・醤油)を加えます。
- ⑥味がなじんだら、白ごまを加えてできあがりです♪