



献立



献立	材料
ごはん	米
麻婆大根	豚ミンチ 大根 たけのこ しいたけ 長ねぎ ニラ ごま油 おろししょうが 鶏ガラスープ 味噌 オイスターソース 濃口しょうゆ 酒 砂糖 豆板醤 片栗粉・水 白菜の ごま酢和え
ピーマンの 中華和え	白菜 にんじん 油揚げ 酢 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま ピーマン もやし ツナ ごま油
ヨーグルト ムース	鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン ブルーベリーソース



ピーマンについて

栄養

栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。

ピーマンのビタミンCは熱に強く

メラニン色素の沈着を防ぐので、シミやばかすの予防に役立つ。

β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップ、がんの予防に。

β-カロテンは、油と一緒に取ると吸収率が上がるので、火炒め物やマリネにするとうい。

選び方

色が鮮やかで、ツヤのあるもの。

肩が盛り上がり、皮にハリがあるものを選ぶ。

切り口が新鮮で変色していないものの方がよい。

保存方法

ビニール袋に入れて野菜室で保存

水気が残っていると傷みの原因に

なるのでよく拭き取る。

刻んで軽く塩茹でしておくと

冷凍保存もできる

時期

6月～9月頃

夏頃が旬には、ている。

