



# ピーマン

栄養三二新聞  
栄養管理課

## ビタミンCとビタミンP

ビタミンCは熱に弱いと言われますが、ピーマンの場合は、加熱してもあまり壊れません。なぜなら、ピーマンは酸化を防ぐ効果があるといわれる、ビタミンPを多く含んでいるためです。ビタミンCが加熱によって酸化されるのをビタミンPが守ってくれます。

## β-カロテン

β-カロテンは体内でビタミンAになり、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫を増強する働きがあるといわれています。油と一緒に摂ると、吸収が良くなるため、油炒めがおススメの調理法です。

## ピーマンとしらすの炒め物

### 【材料（2人分）】

- |       |        |     |          |
|-------|--------|-----|----------|
| ・ピーマン | 4個     | ★醤油 | 小さじ1     |
| ・しらす  | 20g    | ★砂糖 | 小さじ1/2   |
| ・油    | 小さじ1/2 | ★酒  | 小さじ1・1/2 |
| ・かつお節 | 適量     |     |          |



### 【作り方】

- ① ピーマンを縦に細く切って、しらすと炒める
- ② 火が通ったら★を加えて、軽く汁気を飛ばす
- ③ かつお節を混ぜて出来上がり

エネルギー：48kcal  
たんぱく質：4.1g  
塩分：0.6g

