

～夏のレシピ紹介～

ピーマン

ピーマンのドライカレー



<材 料> 4人分

- 合いびき肉……………300g
- ピーマン……………4個（1袋）
- 玉ねぎ……………1個
- 人参……………1本

- A
- カレー粉……………大さじ3
 - ケチャップ……………大さじ2
 - ウスターソース……………大さじ2
 - にんにく……………1片
 - 塩、こしょう……………少々
 - 植物油……………大さじ1
（お好みで温泉卵をのせる）

<作り方>

- ① ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにくをみじん切りにします。
- ② フライパンに油をひき、①を入れてよく炒めます。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、ひき肉を入れてさらに炒めます。
- ④ 肉に火が通ったらAを入れてさらに炒め、水分をとばして塩こしょうで味を整えます。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、④をかけます（お好みで温泉卵をのせます）。



ピーマンの作用と栄養

子どもが苦手な野菜の代表のひとつ「ピーマン」は青くさい香りと苦い野菜というイメージがありますが熟すにつれて赤くなり、青くさは抜けていきます。栄養はとても豊富で、βカロテンやビタミンCをたっぷり含んでいます。特にピーマンのビタミンCは、加熱しても損失が少ないのが特徴です。

鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれていますので、夏バテや疲労回復の効果も期待できます。

漢方医学的には、気のめぐりをよくして“肝”の働きを正常にするため、イライラを鎮めて、気持ちを安定させるのに役立ちます。

【選び方】

皮はあざやかな緑色でハリとツヤがあり、茎の切り口はみずみずしいものを選びます。

【保存方法】

ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



ごま油香る ピーマンの焼きびたし南蛮酢

<材 料> 作りやすい量

- ピーマン……………4個（1袋）
- パプリカ……………1／4個
- ごま油……………大さじ1
- A { • 醤油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………1本



<作り方>

- ① ピーマンとパプリカは、きれいに洗ってヘタと種を取り、食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンを熱してごま油をひき、①を入れて少し焼き色がついたら、蓋をして弱～中火で蒸し焼きにします。
- ③ ボウルに A の調味料を合わせておきます。
- ④ ②のピーマンとパプリカがしんなりしたら、③に入れて漬けます。
- ⑤ ④を皿に盛ります。

ピーマン入り かぼちゃのサラダ



<材 料> 作りやすい量

- かぼちゃ……………400g
- ピーマン……………2個
- 玉ねぎ……………1／4個
- ちくわ……………2本
- マヨネーズ……………大さじ2
- 塩こしょう……………少々

<作り方>

- ① かぼちゃはレンジにかける、又は蒸します。
- ② ピーマンは小さめの細切りにして

玉ねぎは薄くスライスします。ちくわは5mm幅の輪切りにします。

③ ①のかぼちゃは、柔らかくなったら皮ごとつぶします。

④ ②と③を混ぜ、マヨネーズで和えます。塩こしょうで味を整えます。

※ ちくわの代わりに、魚肉ソーセージを使うこともできます。かぼちゃの甘みも相まって、ピーマンの苦手なお子さんでも食べやすくなります。

マタニティのお食事紹介

夏の薬膳弁当



ピーマンとオクラの煮浸し

<材 料> 作りやすい量

- ピーマン……………4 個（1 袋）
- オクラ……………5～6 本（1 袋）
- 生しいたけ……………3 枚（無くても OK）
- めんつゆ……………大さじ 2
- 水……………100ml
- かつおぶし……………適量

<作り方>

- ① ピーマンは種を取り、しいたけは石づきを切り落としてから、食べやすい大きさに切ります。オクラは塩をかけて板ずりしたら、ヘタを切りとって 3cm 幅の斜め切りにします。
- ② なべにめんつゆ、水、①を入れて、中火で煮ます。ピーマンとオクラがお好みの固さになったら、皿に盛り付けてかつおぶしをかけます。

日本の夏は、高温多湿のため“湿”が身体にこもりやすく、胃腸などに負担をかけるため、疲れやすく身体が重だるく感じる場合があります。また、たくさんの汗をかくことで“気”を消耗するため、夏バテの症状も現れやすくなります。

漢方医学的には“心”が影響をうけて、フル稼働しています。産科では季節のものや“心”を補うものを取り入れた薬膳弁当をお出ししています。

おしながき

- オクラとピーマンの煮浸し
- ズッキーニとほたてのサラダ
- 穴子のだし巻き
- 茄子とエビのマリネ
- 冷しゃぶ梅肉黒酢ソース
- とうもろこしとくるみの白和え
- そば
- ゴーヤのフリット
- 枝豆と生姜のご飯
- 鶏肉と大麦団子のスープ
- フルーツ

