



キッチンだより No.25

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

6月

ピーマン



目利きのポイント

⇒色が濃く肉厚で

柔らかいものを選びましょう。

ピーマンはトウガラシの仲間で、
緑色は未熟、完熟させると赤ピーマンや
黄ピーマンになります。

ピーマンは**ビタミンC**が豊富です。
中くらいのピーマン4つで1日に必要な
ビタミンCが摂れるうえに熱に強いので、
加熱調理でも損失が少ないです。
また**カロテン**も多く、ビタミンCと共に
抗酸化作用があり、**老化防止**や
免疫力アップ、**がん予防**にも効果があります。

調理、保存のポイント⇒ピーマンのカロテンや

ビタミンCは油と一緒にすることで吸収率が高まるので

炒め物がお勧めです。水気があると傷みやすいですが、

そのままであれば10日ほど日持ちします。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>