

や、食事・喫煙・アルコールの摂取の見直しなど、さまざまな対策ができます。

# MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**ピーマン**です。

独特のにおいのもとピラジンは、血液をサラサラにして、血栓や血液凝固を防ぐ効果があるといわれています。また、ビタミンCのほか、免疫力を高めるカロテンも豊富です。緑の色素成分であるクロロフィルには、貧血予防や血中コレステロール値を下げる作用があり、ダイエットにも効果的です。



## ●ピーマンの卵詰め

材料（2人分）

|       |         |
|-------|---------|
| ピーマン  | 2個      |
| 卵     | 1個      |
| ハム    | 2枚（20g） |
| 玉ねぎ   | 1/6個    |
| マヨネーズ | 大さじ2    |
| 塩こしょう | 少々      |
| 粉チーズ  | 適量      |



作り方

- ①ゆで卵を作り、粗目のみじん切りにする。
- ②ハムはみじん切りにする。
- ③玉ねぎもみじん切りにし、水にさらして辛みをおさえる。
- ④ピーマンは縦半分になり、種を取ってから、レンジで30秒ほど加熱する。
- ⑤③の水気を切り、①、②と共にマヨネーズで和える。塩こしょうをする。
- ⑥④のピーマンに⑤を詰める。
- ⑦粉チーズを振り、オーブントースターで焼き色を付ける。

いろいろがきれいなので  
お弁当にもピッタリ♪

## ●ピーマンとツナの佃煮風

材料（2～3人分）

|      |      |
|------|------|
| ピーマン | 6～8個 |
| ツナ   | 1缶   |
| A    |      |
| 砂糖   | 大さじ3 |
| みりん  | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |



作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り、干切りにする。
- ②フライパンにツナ缶のオイルを入れ、ピーマンがしんなりするまで炒める。
- ③しんなりしてきたらAを入れる。
- ④しょうゆとツナを加えて、水分がなくなるまで炒める。

## ●ピーマンとわかめのナムル

材料（2人分）

|         |      |
|---------|------|
| ピーマン    | 4個   |
| わかめ（乾燥） | 4g   |
| ごま油     | 小さじ1 |
| 塩こしょう   | 少々   |
| 白ごま     | 適量   |



作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り、斜めに干切りする。
- ②わかめは水で戻す。
- ③①、②をザルに入れ、熱湯をまわしかける。
- ④水気をよく切る。
- ⑤ボウルに④とごま油を入れ、よく混ぜる。
- ⑥塩こしょうで味をととのえ、白ごまをふる。