



10分以内

レンジだけでOK

やさしい
100グラム
レシピ No.1

豆苗とパプリカの炒め物

Let's
ベジタライフ

材料 (1人分)

- 豆苗.....1/2 パック
- 赤パプリカ.....1/4 個
- コーン缶.....40g
- オリーブ油.....小さじ1弱
- 塩、こしょう、昆布だしの素.....各少々

作り方

- 1) 赤パプリカは細切りにし、豆苗も同じ長さに切り、耐熱皿に入れる。
- 2) コーンも耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2～2分30秒加熱する。
- 3) (2)にオリーブ油を加え、塩・こしょう・昆布だしの素で味付けする。

※ レシピの POINT

電子レンジでき、お弁当のおかずやあと1品という時に便利な時短レシピ。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー	91 キロカロリー
🧂 塩分	1.2 グラム
🥗 野菜量	150 グラム
🕒 調理時間	10 分
💰 材料費	144 円



足立区は、あだちベジタライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 豆苗

旬
通年
1月～12月

豆苗(トウモロコシ)は、えんどう豆の発芽したての若芽です。β-カロテンやビタミンB群、ミネラルなどが多く含まれる栄養価の高い野菜です。



選び方・保存方法など

葉の色が濃い緑色のものを選び、立てて冷蔵庫で保存しましょう。根が付いた状態で販売されている豆苗は、可食部を切り取った後に残った根を水に浸けておくと、芽が伸び、1～2週間で再収穫することができます(水は毎日かえましょう)。

あだちベジタライフ そうだ、野菜を食べよう

糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには



野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

1日の
目標
摂取量は

350g

以上

- きゅうり1本
- ミニトマト2個
- にんじん1/2本
- レタス1枚
- たまねぎ1/2個

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602