

ピーマンはこんな野菜

豊岡で多くとれる『たじまピーマン』は色が濃く、やわらかく、とても肉厚なのが特徴。1本の苗から約20~30個が収穫できる。

☆栄養や効能☆ビタミンC・Eが豊富で、抗酸化作用があり、夏バテ防止に役立つ。



おいしく食べるポイント

- ・色つやがよく、張りがあり、肉厚のものを選ぶ。
- ・ピーマンのビタミンCは加熱しても損失が少ない。
- ・油とともに調理するとカロテンの吸収が良くなる。

野菜

50g

じゃこピーマン



エネルギー 45 kcal 塩分 0.8g

材料 (2人分)

| | |
|---------|--------|
| ピーマン | 4個 |
| ちりめんじゃこ | 10g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1弱 |

作り方

- ① ピーマンはヘタと種をとり、せん切りにする。
- ② ちりめんじゃこをごま油でカリカリに炒め、取り出す。
- ③ ピーマンを軽く炒め、②と砂糖、しょうゆで炒め和える。

※ちりめんじゃこの代わりに鶏ささみでもよい。

野菜

75g

3色ピーマンのソテー



エネルギー 95 kcal 塩分 0.4g

材料 (2人分)

| | |
|--------|------|
| ピーマン | 1個 |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 黄パプリカ | 1/2個 |
| ベーコン | 1枚 |
| 油 | 小さじ2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

作り方

- ① ヘタと種をとったピーマンとパプリカ、ベーコンはそれぞれ3mm幅のせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、油がなじんだら、塩・こしょうで味付けする。

※ベーコンからの旨味と塩分で、味付けは控えめに。

トマトはこんな野菜

『トマト』は、各種ビタミンを多く含み、果物より糖分が少ない低カロリーの健康食品。

☆栄養や効能☆ビタミンC、カロテンは細胞の老化防止、がん予防や美肌効果がある。さわやかな酸味は、食欲増進や疲労回復を促進する。



トマト

豊岡市マスコット“玄さん”

いつもの食卓に

プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント

- ・全体に丸く、皮に張りがある光沢のよいもの、ヘタやガクがみずみずしいものを選ぶ。
- ・そのまま生食でき、手軽に野菜をプラスできる。
- ・スープやソース、煮込み料理と幅広い。
- ・主食、主菜、副菜のどれでも活躍の万能食品。

野菜

150g

トマトと玉ねぎのマリネ



エネルギー 115 kcal 塩分 0.2g

材料（2人分）

| | | |
|-----|-------|-------|
| トマト | 1 個 | |
| 玉ねぎ | 1/2 個 | |
| A | 酢 | 大さじ 2 |
| | オリーブ油 | 大さじ 1 |
| | 砂糖 | 大さじ 1 |
| | 塩 | ひとつまみ |
| | こしょう | 少々 |

作り方

- ① トマトはくし切りにする。
- ② 玉ねぎはうすく切って水にさらす。よく絞って、水気をきる。
- ③ Aの調味料を合わせ、①と②を入れて混ぜ合わせ、しばらく置いて味をなじませる。

野菜

190g

夏野菜のトマト煮



エネルギー 77 kcal 塩分 0.6g

材料（2人分）

| | |
|--------|---------|
| トマト | 1 個 |
| なす | 小 1 本 |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| ピーマン | 1 個 |
| にんにく | 1/2 片 |
| オリーブ油 | 大さじ 1/2 |
| コンソメ顆粒 | 小さじ 1/2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

作り方

- ① 野菜は食べやすく切っておく。
- ② 鍋にオリーブ油とみじん切りしたにんにくを入れ火にかける。
- ③ ①を加えて軽く炒め、材料がかぶるくらいの水とコンソメ顆粒を入れて、やわらかく煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

※ 1人分の材料を耐熱容器に入れて電子レンジで加熱しても簡単。

きゅうりはこんな野菜

『きゅうり』は、全体の90%が水分で、さわやかな香りとシャキッとした歯ごたえが食欲を増進させる。カリウムが豊富で、夏の暑氣払いや水分補給に適している。



きゅうり



豊岡市マスコット「玄さん」

プラス一皿野菜



きゅうりのいろいろティップ

野菜

50g

春雨サラダ



エネルギー 104 kcal 塩分 1.1g

材料 (2人分)

| | | |
|------|---------|---------|
| きゅうり | 1本 | |
| 春雨 | 10g | |
| ハム | 1枚 | |
| すりごま | 大さじ 1/2 | |
| A { | しょうゆ | 小さじ 1強 |
| | 酢 | 小さじ 2 |
| | ごま油 | 小さじ 2 |
| | 砂糖 | 小さじ 1/2 |

作り方

- ① きゅうりとハムは細切りにする。
- ② 春雨は表示のとおりゆでて、水洗いし水気を切る。
- ③ Aの調味料で①②を混ぜ合わせ、10分程度冷やす。

【みそマヨ】 ※作りやすい分量

| | | |
|-------|-------|--|
| 材料 | | 作り方 |
| みそ | 大さじ 1 | ① みそを酒で溶きのばす。 ② マヨネーズを加えてよく混ぜる。 ③ お好みで砂糖を加える |
| 酒 | 大さじ 1 | |
| マヨネーズ | 大さじ 2 | |
| 砂糖 | 小さじ 1 | |

【中華風】 ※作りやすい分量

| | | |
|---------|-------|------------------|
| 材料 | | 作り方 |
| 米酢 | 大さじ 1 | ① ねぎとしょうがは刻んでおく。 |
| しょうゆ | 大さじ 2 | |
| ごま油 | 大さじ 1 | ② 材料をすべて混ぜ合わせる。 |
| 砂糖 | 小さじ 1 | |
| ねぎ、しょうが | 各少々 | |

【バーベキュー風】 ※作りやすい分量

| | | |
|---------|-------|-----------------|
| 材料 | | 作り方 |
| ケチャップ | 大さじ 3 | ① 材料をすべて混ぜ合わせる。 |
| ウスターソース | 小さじ 1 | |
| 砂糖 | 大さじ 1 | |