

# アップル

## すこやか通信

### ししとうがらし

6～8月が旬のししとうはとうがらしの仲間、辛みの少ない甘味種に属しています。先端のくぼみが獅子の口に似ているため、漢字で書くと獅子唐辛子と書きます。まれに辛いものに当たることがありますが、高温や水不足などのストレスが加わると辛くなると言われてています。



辛み成分は唐辛子と同じカプサイシンです。栄養素はビタミンCやβ-カロテン、カリウムを多く含みます。

β-カロテンや  
ビタミンCが豊富な夏野菜で  
暑い夏を乗り切ろう！



β-カロテンは脂溶性なので、  
油と炒めることで効率的にβ-カロテンを  
摂ることができます！

#### ししとうのきんぴら



#### 材 料 (2人分)

ししとう	.....	1パック (100g)
赤パプリカ	.....	2/3個 (90g)
ごま油	.....	大さじ1
A	醤油	..... 小さじ2
	みりん	..... 小さじ1
	砂糖	..... 小さじ2
白いりゴマ	.....	小さじ1

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	: 108 kcal
たんぱく質	: 1.6g
脂 質	: 6.8g
炭水化物	: 11.4g
食塩相当量	: 0.9g
ビタミンC	: 105 μg
β-カロテン	: 688 μg

#### 作り方

- ① ししとうはヘタを取り斜め半分に切る。赤パプリカは横半分に切り薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を弱火～中火で色が良くなるまで炒める。
- ③ Aを加え全体に絡めながら炒める。
- ④ 白ゴマを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛り付けたら出来上がり。

