

お家でも作ってみませんか？

人参とピーマンの土佐煮（大人2人子ども1人分）

人参 1.5本

ピーマン 30g

削り節 適量

しょうゆ 大さじ1弱

砂糖 小さじ1強

だし汁 1と1/4カップ

サラダ油 少々



## 作り方

1. 人参は皮をむき、一口大の乱切りにする。
2. ピーマンは種を抜き、縦1/4に切ってから1cmくらいの大きさに切る。
3. 鍋に油を少々落とし、2. 1の順にサッと炒めてだし汁を入れて煮る。
4. 人参が柔らかくなってきたら調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
5. 火を止めて、削り節をからめる。

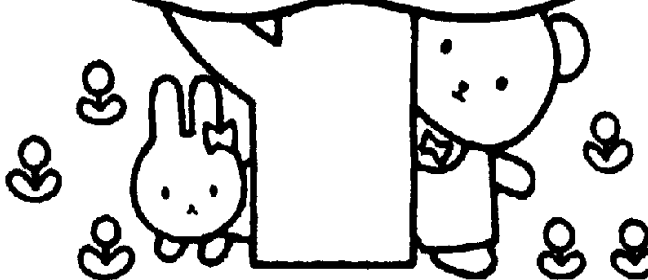
## ピーマン

一般的なピーマン（青ピーマン）は熟す前に収穫されるので、鮮やかな緑色をしており、カラフルなピーマンは完熟したものを収穫したものです。いずれもミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富で調理しても栄養価の損失が少ないのが特徴です。また、油との相性がよく、脂溶性ビタミンの効率が上がる為、βカロテンの吸収がよくなります。パプリカは、ピーマンよりビタミンC、βカロテンともに含有量が多く甘みも強い為、苦手な子にはピーマンより食べやすいようです。

## のびのびクラブ

1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作ってご紹介しています。  
お子様の試食もOKです。相談もできます。



Web 予約はこちら→



ご予約は柏原市立保健センターまで

072-973-5516

