



ランニングひっぱり出す頃

きぬさやとパプリカ炒め



7 きぬさや

えんどうの若採りでさやごと食べます。鉄分とビタミンC、葉酸を合わせ持つので貧血予防に役立ちます。シャキシャキとした歯ごたえも楽しいです。

1. 材料 (1人分)

きぬさや	ひとつがみ...	すじをとる
パプリカ	1/2コ	... 細切り
塩・こしょう	適量	
サラダ油	小さじ1/2	

2. 下準備

3. つくり方

① フライパンにサラダ油を熱して きぬさや、パプリカを強火でチャチャッと炒めて塩・こしょうをふる。これだけ



歯ごたえ・歯ざわりをよくする炒め物

手早く調理 ← これにつきます。

そのためには... 下準備をきちんとして材料を手元にまとめておく。

[準備8割]



まっ赤なピーマン → パプリカか?



パプリカは赤だけじゃないよ
いろんな色があります。別名カラーピーマンとも呼ばれます。
ビタミンCはピーマンより多いの。