

からだにおいしい  
レシピ

8

August

# ししおう

～ Shishito pepper ～

健康ポイント

▶ 豊富なビタミンB6で肌や髪を健康に！

- βカロテンとビタミンCが含まれており、美肌効果に期待。
- 塩分や水分の排出を助けるカリウムでむくみ予防。
- 血液をサラサラにする「ピラジン」を含んでいる。



調理例

## なすとししおうの肉巻き

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2本分)

- 豚バラ薄切り肉…8枚 ○ししおう…8本 ○なす…1本
- 片栗粉…大さじ1/2 ○サラダ油…小さじ1
- 有塩バター…10g ○ポン酢しょうゆ…大さじ1と1/2

作り方

**01** ナスはヘタを切り落とし、縦8等分に切る。ししおうはヘタの先を切り落とし、縦に切り込みを入れる。



**02** 豚肉を広げ、片栗粉をまぶすし、なす、ししおうを巻く。油を入れて熱したフライパンに、肉の巻き終わりを下にして並べ、色がつくまで2分焼き、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。



**03** 余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。バター、ポン酢しょうゆを加えて、強めの中火で上下を返しながらとろみがつくまでからめたら、完成！

