

9月の レシピ



昔懐かしい
ナポリタンを
ごはんアレンジ
してみました♪

ナポリタンごはん

●材料(4人分)

- ・ごはん どんぶり4杯分
- ・ウインナー 1袋
- ・ピーマン 2個
- ・卵 2個
- ・コーン缶 1/2缶(150g)
- ・油 適量

- A { トマトケチャップ 大さじ5
塩 小さじ2/3 こしょう 少々

●作り方

- ①ウインナーは斜め4等分、ピーマンはヘタと種を取り5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ほぐした卵を流し入れ大きく混ぜて半熟状になったら取り出す。
- ③②のフライパンを拭いて油を熱し、ウインナーを1~2分炒めてピーマンも加えて炒める。火を強めてごはん、コーンを加えさらに1~2分炒めてAで味付けし、②を戻し入れ軽く混ぜる。

効用



ピーマン独特の香りは**ピラジン**と呼ばれるものです。
ピラジンは**血流を促進**する働きがあるとされています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課