

Presents by Oreos.

体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



中華風ピーマンの肉詰め



【材料】

(2人分)

ピーマン	3個
エリンギ	小1本
豚ひき肉	30g
長ネギ	5cm
卵	1/2個
小麦粉	適量

A	黒酢	大1/2
	みそ	大1/2
	砂糖	小1
	豆板醤	小1/2
	おろししょうが	小1/2

- ① ピーマンを縦半分に切り、種を取ります。
- ② エリンギ・青ネギをみじん切りにし、ボウルにそれらと豚ひき肉、溶き卵1/2個分とAを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ ①のピーマンに②を詰め、表面に小麦粉をつけます。
- ④ フライパンにごま油を入れ、ピーマンの表面から焼き、軽く焦げ目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにして出来あがりです。

※ 付け合せのエリンギは、縦細切りにし、ピーマンと一緒に焼きました。

黒酢って何にきくの・・・？

黒酢は話題のアミノ酸をはじめクエンも入っていて、血液サラサラ効果が期待できます。

飲み方

黒酢によってですが、直接飲んだりお料理に使ったりと色々楽しめます。

錠剤のサプリメントも発売されています。

飲むのであれば、その日のお疲れをとりお肌の生まれ変わりを助けるため夜寝る前がおススメです。

すごいぞ！アミノ酸の効果効能

- | | |
|------------|------------------|
| (1)ダイエット | 脂肪分解 |
| (2)スタミナアップ | 疲労回復
筋肉の材料になる |
| (3)美肌、美白 | お肌プルプルに。 |
| (4)免疫力アップ | 元気で丈夫な体作り。 |
| (5)集中力アップ | 脳の活性化に。 |