

うどんナポリタン



材料	4人分
茹でうどん	150g (1袋)
ウインナー	30g (2本)
人参	30g (1/6本)
玉ねぎ	50g (1/4本)
ピーマン	30g (3個)
ケチャップ	30g (大さじ2)
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① 茹でうどんは食べやすい長さに切る。
- ② ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマンは干切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒めて全体がしんなりしたら茹でうどん、ケチャップ、塩、こしょうを加えて、さっと炒める。



ピーマンの苦味成分には毒素排出や高血圧予防の効果があると言われています。また血液をサラサラにし、頭皮の血行をよくします。

ピーマンの苦味は加熱時間なども大きく影響しますが、切り方を縦切りすると苦味を抑えやすくなります。ピーマンの繊維は縦方向に入っているため、それに逆らわずに切ることで、細胞に傷がつきにくくなり、細胞の中から苦味成分を排出されるのを防げます。

